२०८१, असार

मूल्य रू. २५

युवामञ्च

https://gorkhapatraonline.com/yuba-manch

मलद्वारको क्यान्सर

देखिँदैन जुनकिरीको टिमटिम

हराउँदै छ रैथाने स्वाद

स्वस्थ भोजन विधि

बरामका चुलोमा पितृको बास

खतरनाक सेन्टेनेलिज

सेन्टेनेलिजहरू स्वयंको सुरक्षा व्यवस्थासमेत अभेद छ । कोही अन्जान मानिस त्यहाँ गयो कि उसलाई तिनीहरूले मारिदिन्छन् ।





नेपाल सरकार

श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय

वैदेशिक रोजगार बोर्ड सचिवालयबाट प्रदान हुने सेवाहरू

श्रम स्वीकृति लिई वैदेशिक रोजगारीमा गएका करार अवधिभित्र वा तोकिएको अवधिभित्र सम्मका लागि कामदार एवं कामदारको परिवारलाई बोर्डबाट देहाय बमोजिमका सेवा प्रदान गरिने जानकारी गराइन्छ।

- कामदार विदेश वा नेपालमा समेत विरामी वा अङ्गभङ्ग भएमा उपचारका लागि ७ लाख रुपैयाँ सम्म आर्थिक सहायता।
- कामदारको घरपरिवारका सदस्यलाई गम्भीर रोग लागेमा एक पटकका लागि ५० हजार रुपैयाँ सम्म औषधी उपचार सहयोग।
- विदेशमा उद्दार तथा खोजतलासको समन्वय तथा स्वदेश फिर्ता ल्याउने एवं फौजदारी अभियोग लागि कानूनी सहायता आवश्यक परेमा कानूनी प्रतिरक्षा सहायता।
- महिला कामदारले पूर्व प्रस्थान अभिमुखीकरण तालिम वापत तिर्नुपर्ने शुल्क सोधभर्ना।
- विदेशमा कामदारको मृत्यु भएमा शव नेपाल झिकाउने एवं त्रिभुवन विमानस्थलबाट इच्छाइएको सडक पुगेको स्थलसम्म नि:शुल्क शव दुवानी सेवा।
- मृतक कामदारको नजिकको हकवालालाई करार अवधिभित्र वा सोको एक वर्षभित्र मृत्यु भए रु. ७ लाख र सो अवधि पछि मृत्यु भएको भए २५ हजार रुपैयाँ आर्थिक सहायता प्रदान।
- पूर्ण आर्थिक सहायता प्राप्त गरेका कामदारका सन्ततीलाई वैदेशिक रोजगार छात्रवृत्ति सहायता।
- विदेशबाट फर्किएका रिटर्नी कामदारहरूलाई उद्यमशील बनाउने लगायत अन्य प्रवर्द्धनात्मक विभिन्न कार्यक्रमहरू।
- विदेशमा रहँदा स्वास्थ्य सम्बन्धी कुनैपनि समस्या भए टेलिमेडिसिन सेवाको इमो, भाइबर, हाटसएप नम्बरमा नेपालको कार्यालय समयमा सम्पर्क गरी विशेषज्ञ डाक्टर द्वारा परामर्श तथा औषधि प्रेषण गर्ने व्यवस्था छ।

उपरोक्त सेवा लिनका लागि सम्बन्धित स्थानीय तहको रोजगार सेवा केन्द्र, आप्रवाशी स्रोत केन्द्र वा वैदेशिक रोजगार बोर्डको सचिवालयमा भौतिक रूपमा वा विभिन्न माध्यमबाट सम्पर्क गर्न सकिनेछ।

सम्पर्क विवरण:

http://shramadhan.moless.gov.np; Facebook.com/shramadhan2
youtube.com/@shramadhan; instagram.com.shramadhan2; x.com/shramadhan2
इमेल : info@feb.gov.np; welfare@feb.gov.np; shramadhan@feb.gov.np
श्रमाधान कल सेन्टरको पैसा नलाग्ने नम्बर : ११४१ : सशुल्क नम्बर : ०१-५९७०००८
फोन/इमो/भाइबर/ह्वाट्सएप/बोटिम : +९७७-९८५१३४७२२२
टेलिमेडिसिन सेवाको नम्बर : ९८५१३४५७०१ वा ९८५१३४५७०२

बिहानको चियासँगै
गोरखापत्र र THE RISING NEPAL
तपाईंको शहरमा






लमजुङ-बेशीशहर, दमौली हुँदै पोखरा	बिहान ६:३० बजे
विदुर र धादिङबेशी	बिहान ६:०० बजे
नारायणगढ, भरतपुर	बिहान ५:३० बजे
हेटौंडा	बिहान ४:३० बजे
पथलैया	बिहान ५:०० बजे
चन्द्रनिगाहपुर	बिहान ५:३० बजे
वीरगञ्ज	बिहान ६:०० बजे
बारा, कलैया र निजगढ	बिहान ६:१५ बजे
गौर	बिहान ६:३० बजे
मलंगवा र लालबन्दी	बिहान ७:०० बजे
बर्दिबास	बिहान ७:४५ बजे





पहिलो राष्ट्रिय दैनिक

मासिक प्रकाशनहरू मधुपर्क युवामञ्च 

टोल फ्रि नं. १६६०-०१-९४४४४

यस भित्र





९ बरामका चुलोमा पितृको बास

नेपालको १२/१३ जिल्लामा बराम जातिको बसोबास भए पनि गोरखाको ताकुकोट र पन्द्ररूङ गाउँमा मात्र बराम भाषा बोलिन्छ । बराम भाषालाई भोट-बर्मेली परिवारमा समेटिएको छ ।

१२ विश्वयुद्धका ती महान् पन्छी

प्रथम विश्वयुद्धमा लडाइँको मैदानमा रेडियो र टेलिफोनको प्रयोगले प्रवेश पायो तर खाल्डाखुल्डीमा लुकेर लड्नु पर्दा ती नवीन प्रविधि उपयोगी हुन सकेनन् ।

झमेलाबाट बच्न थ्रो अवे इमेल

अनलाइनमा व्यवसाय गर्नेहरुले आकर्षक सामग्री प्रस्ताव गरेर प्रयोगकर्ताबाट इमेलका साथै अन्य जानकारी बटुलेर इमेल मार्केटिङका लागि इमेल सूची बनाइरहेका हुन्छन् । डिजिटल प्लेटफर्ममा इमेल मार्केटिङका लागि इमेल सूची निर्माण गर्ने सामान्य अभ्यास हो ।





३५ हराउँदै छ रैथाने स्वाद

हाम्रै करेसाबारीमा सजिलै फल्ने बास्नादार घिरौँलाको महत्व किञ्चित कम छैन । यसले महँगो परिकारको अभाव भइरहने सर्वसाधारणका भान्सालाई बास्नादार बनाउन सघाएको छ ।

४४ सिद्धार्थ गौतम २८औँ बुद्ध

बौद्ध धर्मावलम्बी नेवार समुदायको दोस्रो ठूलो पर्वका रुपमा मनाइने पञ्चदानमा भक्तपुरका प्रसन्नाशील महाविहार, झौरवही महाविहार, चर्तुब्रह्म महाविहार, थथुबही महाविहार र कुथुबही महाविहारबाट दीपङ्कर बुद्धलाई निकालेर परिक्रमा गराइन्छ ।

६७ मलद्वारको क्यान्सरमा एचपिभी मुख्य दोषी

एचपिभीका अतिरिक्त एचआइभी/एड्स लागेका व्यक्तिमा शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हुने भएकाले मलद्वारको क्यान्सरको जोखिम बढी हुन्छ ।

५५ खतराको घण्टी जलवायु परिवर्तन

युवामञ्चमा लेखरचना तथा चिठीपत्र पठाउँदा निम्न ठेगानामा पठाउनु होला-

yubmanch@gmail.com
सम्पर्क- सम्पादकीय- ५३५७०९३१
गोरखापत्र संस्थान, धर्मपथ, काठमाडौं, पो.ब.नं. २३

अनलाइनमा युवामञ्च

https://gorkhapatraonline.com/yuba-manch
http://www.gorkhapatraonline.com/epaper

युवामञ्च

कार्यकारी अध्यक्ष
विष्णुप्रसाद सुवेदी तथा महाप्रबन्धक
लालबहादुर ऐरीद्वारा
गोरखापत्र संस्थानका लागि
संस्थानको छापाखानामा मुद्रित
तथा प्रकाशित

सम्पादक
उमेशकुमार ओझा

वितरण विभाग
तारा बस्याल

उत्पादन विभाग
ओम भुसाल

शुद्धाशुद्धि
बोमबहादुर रायमाझी

लेआउट तथा डिजाइन
रोशनप्रकाश दनुवार

गोरखापत्र संस्थान

पो.ब.नं. २३, धर्मपथ, काठमाडौँ, नेपाल।
इमेल : yubmanch@gmail.com
फोन - सम्पादकीय : ५३५७९३१
विज्ञापन : ५३२७४९३, वितरण : ५३२०६३८,
पूर्व क्षेत्र प्रदेश स्तरीय प्रकाशन कार्यालय,
विराटनगर : ०२१-४७१७४६
पश्चिम क्षेत्र प्रदेश स्तरीय प्रकाशन कार्यालय,
कोहलपुर : ०८१-५३१६२२/२३
प्रदेश स्तरीय कार्यालयहरू,
जनकपुर : ०४१-५९०४२९
हेटौँडा : ०५७-५९०६५१
पोखरा : ०६१-५३८५२२
बुटवल : ०७१-५४१४३८
सुर्खेत : ०८३-५९००६०
धनगढी : ०९१-४१२०४३

एकप्रतिको मूल्य रु.२५/-
वार्षिक मूल्य रु.२५०/-

सम्पादकीय

वायु शुद्ध, मन बुद्ध

भूमि बहाली, मरूभूमिकरणमा विराम तथा खडेरी प्रतिरोधात्मकता विकासमा केन्द्रित भएर यसपालि 'हाम्रो भूमि । हाम्रो भविष्य । We are #GenerationRestoration' नारा घन्काएर विश्व वातावरण दिवस मनाइएको छ । जुन ५ मा मनाइने वातावरण दिवसले नै जीवन र प्रकृतिबीचको बढ्दो खाडल तथा त्यसबाट सिर्जित बहुपक्षीय समस्या/जोखिमलाई रातारात समाधानतर्फ उन्मुख गर्ने होइन, बरू भौतिक सुविधामुखी जीवनशैली र मानव महत्त्वाकाङ्क्षाले वातावरण र प्रकृतिबीच जुन खालको असन्तुलन आएको छ त्यसप्रति मानिसमा जागरूकता फैलाउने ध्येय यसको छ । यस दिवसले वर्तमानमा प्राणीजगत् मानव कर्मले सङ्कटमा पर्न थालेको र भावी पुस्ता अनिश्चितताले घेरिने स्पष्ट सन्देश दिन थालेको ५० वर्ष भइसकेको छ । सन् १९७३ देखि जुन ५ ले हरेक वर्ष पृथ्वीमा स्वच्छ, निर्विकार र सुरक्षित वातावरण सुनिश्चितताको पैरवी गर्दै आएको छ तर हामीले प्राणीजगत्का लागि कत्तिको पारिस्थितिक प्रणाली सन्तुलित र सुरक्षित राख्न सक्यौँ तथा 'वायु शुद्ध, मन बुद्ध' चेतना हामीमा जाग्न सक्यो ? आजको विचारणीय प्रश्न यही हो ।

यसपालिको नाराले वर्तमानको धेरै परिस्थिति उजागर गर्दछ । भूमिमा जथाभावी रासायनिक मल, विषादी प्रयोग तथा विकासका नाममा स्थिर र उब्जाउ भूमिको दोहनले व्यापक भूक्षयले निम्त्याइरहेको मरूभूमिकरणको समस्या कसैबाट लुकेको छैन । अनेक मानवीय कारणले एकातिर कृषियोग्य भूमि कम भइरहेको र अर्कोतिर खाने मुख बढ्दै गइरहेको छ, वन विनाशले जल सङ्कट र वायु प्रदूषण बढ्दो छ तथा मानव महत्त्वाकाङ्क्षा, भौतिक सुविधाको लालसा र त्यसको परिपूर्ति, विकासका नाममा भइरहेको प्रतिस्पर्धा आदिले औद्योगिक आवश्यकता बढाएको छ । यस खालका गतिविधिले वातावरणीय असन्तुलन झनै जटिल बनाइरहेको छ ।

हामीले के बुझ्नु जरूरी छ भने निरन्तर बढिरहेको वातावरणीय असन्तुलन मानिसका लागि मात्र होइन समग्र प्राणीजगत्को अस्तित्वसँग जोडिएको विषय हो । स्वस्थ र स्वच्छ वातावरण मानव जीवनको आधार हुन्छ । प्रकृतिले जीवनका लागि तयार पारेको वातावरणमा कुनै पनि प्राणी हुर्कने र जीवित रहने हो । जसका लागि वातावरण सन्तुलित हुनु जरूरी छ । यही चेतना हामीमा जागृत हुन सकेको छैन । चेतना जागृत भएको हुँदो हो त सुरूमा 'एक विश्व' नारा दिएर सुरू भएको दिवसले आजका दिनमा मानव जीवनको आधारभूत घटकहरू गाँस, बास कपासको सुरक्षासँग जोडिएका सङ्कट समाधानमा तत्काल केन्द्रित हुनुपर्ने विषयमा जोडदार आवाज उठाउने थिएन ।

जेठ महिनाकै कुरा हो मधेशमा बसोबास गर्नेहरूलाई जल सङ्कट आयो भन्दै चुरे क्षेत्रको दोहन रोक्न काठमाडौँ आइपुगे । काष्ठ र गैरकाष्ठका लागि चुरेको दोहन भइरहेको विगतमा समेत कुरा नउठेको होइन । वास्तवमा मधेशको जलदेखि थलसम्म स्रोत आपूर्तिको मुख्य थलो हो चुरे पर्वत क्षेत्र । यस्तै दाङको घोरदौरामा जल आपूर्ति समस्या सार्वजनिक भयो । वातावरण प्रदूषण र असन्तुलनका बहुपक्षीय प्रभाव छन् । जल सङ्कट र भूक्षय, भूमिको उत्पादकत्वमा कमी, अनिकाल आदिले अन्ततः रोग, भोक र गरिबी बढाउँछ । यी समस्या सतहमा आइरहेका पनि छन् । यसर्थ हामी सबैले मानव र वातावरणबीचको अन्योन्याश्रित सम्बन्धलाई गहन रूपमा बुझ्नु जरूरी छ । अनि मात्र हरेक व्यक्तिले वातावरण संरक्षणमा आ-आफ्नो जिम्मेवारी महसुस गरी तद्अनुरूप योगदान गर्न सक्ने छन् । ■

पाठक पाना

सातु खाएको सम्झना



२०८१ साल जेठको युवामञ्च मैले बेलैमा पढ्ने अवसर पाएँ। युवाको लोकप्रिय पत्रिका युवामञ्च हरेक महिना पढ्न पाइरहेको छु। त्रिचन्द्र प्रतीक्षाले लेखेको जहरिलो ग्यास कार्बनमोनोअक्साइड शीर्षकको लेख ज्यादै मन पर्‍यो। निशा चौधरीले लेखेको संस्कृतिका धनी थारूका बारेमा जान्ने अवसर मिल्यो। उद्धवप्रसाद भट्टराईले लेखेको गरुडको महिमा शीर्षकको लेख दोहोर्‍याएर पढेँ। अजय शर्माले लेखेको भरपर्दो फिङ्गर प्रिन्ट शीर्षकको सामग्री पढ्ने अवसर मिल्यो। केशवराज पौडेलले लेखेको पशुमा पनि बाँझोपन शीर्षकको लेख निकै राम्रो लाग्यो। यमबहादुर दुराले लेखेको सङ्गीतको भूगोल शीर्षकको सामग्री पढेपछि मेरो मन धेरै खुसी भयो। सङ्गीत मन नपराउने कोही छैन होला। साहित्यकार धीरेन्द्र प्रेमर्षिको बारेमा थाहा पाइयो। आरबी बुढाथोकीले लेखेको सातुको शक्ति शीर्षकको लेख पढेपछि अक्षय तृतीयाका दिन सातु खाएको सम्झना आयो। युवामञ्च सधैँ अब्बल पत्रिका बनिरहोस्। युवामञ्चमा हरेक विषयका सामग्रीले स्थान पाउन सकोस्।

अरुणबहादुर खत्री 'नदी'
बूढानीलकण्ठ-४, पासीकोट, उज्यालो बस्ती, काठमाडौँ

उन्नति र प्रगतिको कामना

म युवामञ्चको नियमित पाठक भएको नाताले यसको उन्नति र प्रगतिको सधैँ कामना गर्दछु। विगत धेरै समयदेखि युवामञ्चका विभिन्न अङ्क पढ्दै आएकोमा विगतमा भन्दा युवामञ्चले आफ्ना ग्राहकलाई दिने खुराकमा झन् पछि झन् परिमार्जन गएकोमा हामी जस्ता पाठक निकै खुसी छौँ। आगामी अङ्कमा पनि यस्तै अनुसन्धानमूलक, विगत सम्झाउने लेख तथा रोचक जानकारीसहितका लेख रचना पढ्न पाइने आशा गर्दछु।

लव थापा
मुसीकोट, रोल्पा

बधाई छ

युवाको पत्रिका बन्न सफल बनेकामा युवामञ्चलाई म बधाई दिन चाहन्छु। यो पत्रिकामा छापिने सामग्रीले मलाई मात्र नभएर सबैको ध्यान तानेको छ। जेठको युवामञ्चमा छापिएको सम्भव छ विगत हेर्न भन्ने लेखले एउटा रोचक विषय उजागर गरेको छ। विगतका समयमा भएका वा घटेका घटनालाई तस्बिर र भिडियोमा खिच्न सकिने विषय समेटेर तयार पारिएको रहेछ लेख। म यो लेखका लेखकलाई पनि धन्यवाद भन्न चाहन्छु। वास्तवमा यो र यस्तै विषयले स्थान पाए राम्रो हुने थियो। यो पत्रिकाको मैले भविष्य राम्रो देखेकाले थप प्रगतिका लागि पनि कामना गर्दछु।

श्याम ठकुरी
धादिङ

रोचक सामग्रीले भरियोस्

म युवामञ्चको नियमित पाठक हुँ। यो पत्रिका मैले पढ्न थालेको करिब करिब नौ वर्ष नै भयो होला। यो पत्रिका विगतको भन्दा निकै परिवर्तन भएको अनुभूति भएकाले यो पत्राचार गरेको हुँ। रोचक सामग्रीको भण्डार नै हो यो पत्रिका भन्ने लाग्छ।

जेठको अङ्कमा पनि यस्ता थुप्रै सामग्री पढ्न पाएर आनन्द लागेको छ। रक्तस्राव गराउने प्राचीन विधि सारै राम्रो लाग्यो। विमान दुर्घटनाको लेख पनि चाखलाग्दो रहेछ। विगतलाई हेर्न सम्भव छ भन्ने लेखले त एउटा अर्कै अनुभूति गरायो। अन्त्यमा मेरो अनुरोध के छ भने कागज र मसी अनि छपाइमा भने सुधार आवश्यक छ है। यसतर्फ बेलैमा सम्बन्धित निकायको ध्यान जाँदा राम्रो होला कि ? सामग्रीमा विविधता हुँदैमा केही नहुने रहेछ, साजसज्जा अनि हेर्दै आकर्षक पनि हुनुपर्ने रहेछ पत्रिका।

मनोज सेढाईं
नुवाकोट



अनुत्तरित
विमान दुर्घटना

सुखमय जीवन बिताऔँ

सयौँ प्राणी सुख चाहन्छन् तर मानव जीवनलाई मात्र ईश्वरले बुद्धि विवेक दिएको छ। सुखदुःखको अनुभूति गर्न सक्ने शक्ति दिएको छ। त्यसका लागि अनेक सङ्घर्ष आदि गर्न पनि क्षमता प्रदान गरेको छ।

त्यसको लागि हामी आइतबार, सोमबार, मङ्गलबार, बुधबार आदि सधैँजसो बारमा कुनै न कुनै देवताको पूजा वन्दना, आराधना प्रार्थना, इत्यादि गर्दछौँ तर कुनै यस्तो बार पनि छ जसलाई मान सम्मान साथ कुशल परिचालन गर्दा संसार सुखमय हुन्छ। त्यो बार हो घरपरिवार। यसै परिवारभित्र हाम्रो सबै कुरा सुखद साथ पाउँदछौँ। यदि घरपरिवार सफल भयो भने सबै बार सफल हुन्छ। साथै ईश्वरको साथसमेत पाउँछौ।

सफल परिवारमा यति शान्ति हुन्छ कोही पनि कुनै पनि कार्य सजिलै सफलता प्राप्त गर्न सक्छौँ। परिवार ईश्वरले दिएको एक ठूलो उत्तम पुरस्कार हो पनि।

यसलाई सबैले कुशलता साथ समालौँ। साथै सुखमय जीवन बिताऔ भन्ने सन्देश युवामञ्चमार्फत दिन यो पत्राचार गरेको छु।

वटुकृष्ण कसपाल
पुतलीसडक, काठमाडौँ

धन्य हुने थियौँ

युवामञ्च मेरो मन पर्ने पत्रिका हो। म सधैँ यो पत्रिका पढ्दै आइरहेको छु। यसले हामी पाठकलाई ज्ञान दिने गरेकाले युवामाझ युवामञ्च लोकप्रिय बनेको हो भन्ने मलाई लागेको छ। जेठको युवामञ्चमा पनि रोचक सामग्री प्रकाशित भएको रहेछ।

स्वास्थ्यसम्बन्धी सचेतना जगाउने काममा पनि यो पत्रिका अब्बल नै मानिएको छ। यो अङ्कमा के खाँदा क्यान्सर जस्तो प्राणघातक रोगको जोखिम बढ्छ भन्ने अत्यन्त महत्त्वपूर्ण जानकारी अत्यन्त सरल भाषामा पढाउने काम गरेर युवामञ्चले हामी पाठकलाई ठूलो गुन लगाएको अनुभूति भएको छ। यस्तै विषयले सधैँ प्राथमिकता पाए हामी धन्य हुने थियौँ।

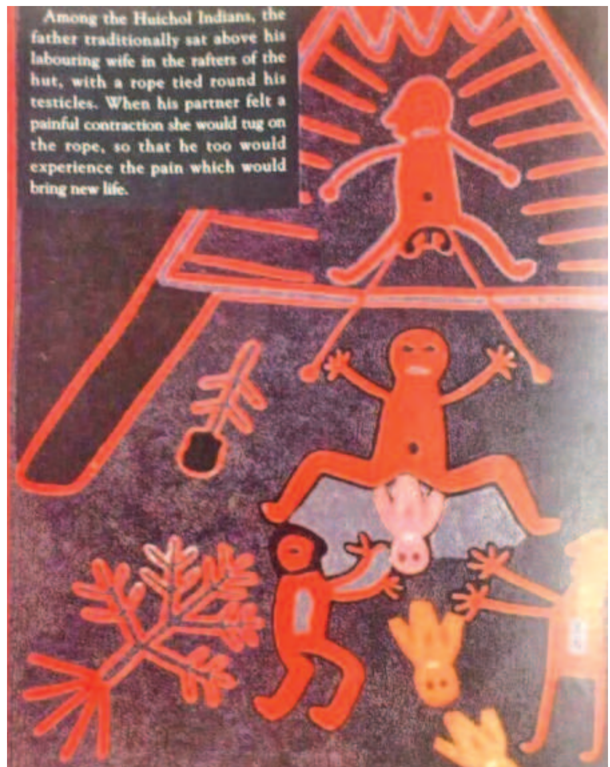
उद्धव खत्री
दाङ

हुइचलमा पुरुषलाई समेत प्रसव पीडा

अचेल अमेरिकाका आदिवासी मानिसको जन्मसँग जोडिएका रीतिथिति तथा चिकित्सा ज्ञानका बारेमा धेरै कम मानिसलाई थाहा छ किनभने तिनीहरूको हातले चित्रित पाण्डुलिपिहरू ती स्पेनी विजेता र मिसिनरीहरूले नष्ट गरिदिए, जसले ती प्रथालाई गैरइसाईका रूपमा हेरेका थिए ।

मेक्सिकोको मध्य क्षेत्रमा अवस्थित दुर्गम पहाडी भूभागमा लगभग १५ हजार वर्षपहिले हुइचल आदिवासी अस्तित्वमा आएका थिए। अचेल पनि मेक्सिकोमा हुइचल आदिवासी रहेका छन्। हुइचलहरू 'सियरा माद्री अक्सिडेन्टल' पहाडमा बस्छन्। यिनीहरूले किसानका रूपमा दिन बिताइरहेका छन्। यिनको जनसङ्ख्या २० हजारको हाराहारीमा रहेको छ। हुइचलले मकै, सिमी तथा फर्सी, स्कुस, जकुनी, काँक्रोलगायतका लहरे तरकारी खेती गर्छन्।

हुइचलहरूले आधुनिक जमानामा सामान्य किसानसरह जीवन व्यतीत गरिरहे पनि प्राचीन कालमा यिनीहरूको जनजीवनमा एउटा विचित्रको अभ्यास प्रचलनमा रहेको थियो। हुइचलको एउटा प्राचीन परम्परा के थियो भने प्रसव पीडाको अनुभव महिला र पुरुष दुवैले गर्दथे। प्रसव पीडा खेप्ने अचम्मको चलन थियो। आफ्ना अण्डकोषमा डोरी बाँधेर पिता दलिनमा बस्ने गर्थे र प्रसवका बेला आमाले पीडा सहन गर्न नसकी





सो डोरी तान्ने गर्थिन् । आमाले अण्डकोषमा बाँधिएको डोरी तान्दा पिताले समेत असह्य पीडा महसुस गर्दथे ।

अचेल अमेरिकाका आदिवासी मानिसको जन्मसँग जोडिएका रीतिथिति तथा चिकित्सा ज्ञानका बारेमा धेरै कम मानिसलाई थाहा छ किनभने तिनीहरूको हातले चित्रित पाण्डुलिपिहरू ती स्पेनी विजेता र मिसिनरीहरूले नष्ट गरिदिए, जसले ती प्रथालाई गैरइसाईका रूपमा हेरेका थिए ।

बच्चाको जन्मसँग सम्बन्धित रीतिथितिसरह कतिपय मौलिक खालका संस्कृति/परम्पराले हुइचल मानिसहरू समृद्ध सांस्कृतिक विरासतका धनी छन् । हुइचल संस्कृतिको एक आकर्षक पाटो भनेको मोती र धागोले तयार पारिने विशिष्ट खालको चित्र विद्या हो । यी जीवन्त र विस्तृत चित्रकला मात्र साजसज्जाका लागि मात्र नभई यस्ता आध्यात्मिक शिल्पकृतिसमेत थिए, जो उनीहरूको ब्रह्माण्ड विज्ञान र धार्मिक विश्वाससँग जोडिएको थियो । हरेक कृतिमा प्रायः वर्षाका देवता वा मृगको आत्मासरहका देवी देवता तथा तिनीहरूका कथाको दृश्य दर्शाइएको देख्न सकिन्छ । प्रतीक र ढाँचामा गहिरो अर्थ लुकेको देखिन्छ ।

जापानको प्रख्यात गरगहना उद्योग गिन्जा तानाकाले अर्जेन्टिनाका महान् फुटबलर लियोनेल मेसीको सुनको खुट्टा बनाएको छ । २४ क्यारेट सुनले बनाइएको २५ किलो तौल भएको मेसीको कृत्रिम सुनौलो खुट्टाको मोल ५३ लाख अमेरिकी डलर राखिएको छ ।

-युवामञ्च



हुइचलको कम जानकारीमा आएको अर्को एक तथ्य हो, तिनीहरूको विरकुटा तीर्थाटन। सान लुइस पोटोसीको मरुभूमि क्षेत्रमा यो अवस्थित छ। उनीहरूले तीर्थाटनलाई आफ्नो जीवनमा एक मूलभूत कार्यका रूपमा लिएका छन्। त्यस क्रममा उनीहरूले पवित्र सिउडी पेयोटी सङ्कलन गर्छन्। त्यसलाई आफ्नो धार्मिक अनुष्ठानहरूमा अनिवार्य प्रयोग गर्ने उनीहरूको प्रचलन रहेको छ। यो यात्रा एक भौतिक यात्रा मात्र होइन आध्यात्मिक प्रार्थना यात्रा पनि हुन्छ। जसमा देवी देवताका लागि अनेक खालका अनुष्ठान गरिन्छ र प्रसादी चढाइन्छ। ■

-युवामञ्च



बलात्कारी होसियार आयो रापेक्स

दक्षिण अफ्रिकाका चिकित्सा प्राविधिज्ञले महिलालाई बलात्कारीबाट जोगाउन सन् २००५ मा 'रापेक्स' आविष्कार गरेका थिए। महिला कण्डमसरहको 'रापेक्स' मा तिखा दाँत हुन्छन्। मुसा समात्ने फलामे पासो जसरी काम गर्ने 'रापेक्स' लाई



महिलाले कण्डमसरह प्रयोग गर्नु पर्छ। महिलालाई बलात्कार गर्न खोज्ने व्यक्ति 'रापेक्स' का दाँतले नराम्रोसँग घाइते हुने र पासो 'रापेक्स' मा फसेको लिङ्ग निकाल्न ती व्यक्तिले अस्पताल नै पुग्नुपर्ने हुन्छ।

आविष्कारक सोनेटी इहलरले 'रापेक्स' बनाएकी थिइन्। दक्षिण अफ्रिकामा बलात्कारको घटना धेरै हुन थालेपछि उनले यो उपकरण बनाएकी हुन्। महिलाले आफूलाई सुरक्षित राख्न 'रापेक्स' लगाइराख्नु पर्छ। अपराधीले बलात्कारको प्रयास गर्दा 'रापेक्स' का तिखा दाँतले लिङ्गलाई च्याप्प समात्छन्। यसले अपराधीलाई असह्य पीडा हुने र अनुसन्धानमा सहयोग पुग्ने गरी 'रापेक्स' का दाँतमा डिएनए नमुना सुरक्षित हुन्छन्।

-युवामञ्च

बरामका चुलोमा पितृको बास



■ दीपक श्रेष्ठ

बराम समुदायको एउटा गाउँमा एक काजी प्रमुखका रूपमा रहेको हुन्छ । उसले बराम बस्तीमा सामाजिक न्याय दिने कार्य गर्दछ । त्योभन्दामुनि गाउँ तहमा थरीको जिम्मेवारीमा मुखिया हुन्छ । गाउँटोलको रेखदेख गर्ने र कर उठाउने कार्य उसले गर्दछ । टोल वा खलकको रेखदेख गर्ने काम थरीले गर्दछ ।

बराम जातिको मुख्य थलो गोरखा मानिन्छ । यहाँबाट बसाइँ सरी तनहुँ, धादिङ, मकवानपुर, नवलपरासी, चितवन, नुवाकोट, ललितपुर, बारा र सर्लाहीमा बराम जातिको बसोबास भएको पाइन्छ ।

नेपाल सरकार, आदिवासी जनजाति उत्थान प्रतिष्ठान ऐन–२०५८ अन्तर्गत सूचीकृत ५९ आदिवासी जनजातिमध्ये अतिसीमान्तकृत समूहमा बराम जाति पर्दछ । बराम जाति सोझा र सरल हुन्छन् । यो जातिको आफ्नै भाषा, संस्कृति, रहनसहन, जीवनपद्धति र सामाजिक मूल्य मान्यता छन् ।

हरिचन छन्त्याल र जगतबहादुर बराम लिखित बराम जातिको चिनारी पुस्तकका अनुसार परापूर्वकालदेखि यो जाति गोरखा र लमजुङ जिल्लाको सिमाना भएर बग्ने चेपे नदीको पूर्व र गणेश हिमालबाट उत्पत्ति भएर धादिङ र गोरखा जिल्लाको सिमाना हुँदै बग्ने बूढीगण्डकी नदीको पश्चिमपट्टि बीचको क्षेत्रमा बसोबास गर्दै आएका छन् । बराम जातिको मुख्य बसोबास पश्चिम गोरखा र लमजुङको सिमानाहुँदै बग्ने चेपे नदी मानिन्छ । त्यस्तै गोरखा र धादिङको सिमानाहुँदै बग्ने बुढीगण्डकी नदीबीचको पहाडी भू–भागमा बराम जातिको बसोबास छ ।

बरामको भाषालाई 'बालकुरा' भनिन्छ । बालकुराको अर्थ मान्छेको भाषा भन्ने लाग्दछ । गैरबरामले बालकुरा भने पनि भाषाविज्ञले बराम भाषा भन्ने गरेका छन् । बराम भाषाको नजिकको सम्बन्ध थामी भाषा रहेको छ । नेपालको १२/१३ जिल्लामा बराम जातिको बसोबास भए पनि गोरखाको ताकुकोट र पन्द्ररुङ गाउँमा मात्र बराम भाषा बोलिन्छ । बराम भाषालाई भोट–बर्मेली परिवारमा समेटिएको छ ।

जडीबुटीमै बराम विश्वास

बराम जातिमा धामीझाँक्रीप्रति विश्वास गर्ने अधिक पाइन्छ । परिवारका कोही सदस्य बिरामी भएमा अक्षतापाती लिएर तान्त्रिक विद्या जानेका धामीकोमा जाने प्रचलन छ । धामीझाँक्रीले तान्त्रिक विद्यामार्फत लागोभागो, बोक्सी र देवीदेवता लागेको ठम्याएर दोबाटोमा धजा मन्साउने, झारफुक गर्ने, बुटी मन्तरेर बाँध्ने साथै भाकल राखिदिने गर्छन् । तथापि लामो समय बिरामी ठिक नभएमा, बिरामी गम्भीर भएमा नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा लैजाने गरिन्छ । बराम जातिमा औषधि उपचारका लागि रैथाने ज्ञान उपयोग गरिन्छ । जडीबुटी र बोटबिरुवाका जरा, पात, डाँठ, बोक्राबाट औषधि बनाएर बिरामीलाई खुवाउने बराम जातिका रैथाने ज्ञानको अध्ययन र अनुसन्धान गर्न आवश्यक छ ।

पछिल्लो समय धामीझाँक्रीप्रति घट्दो विश्वासले जडीबुटीसम्बन्धी



धनीमानीले आयताकार र दुईतले घरसमेत बनाउने गरेको देखिन्छ। घर बनाउनुअघि घडेरीको माटो राम्रो/नराम्रो कस्तो छ भनी हेराउने चलन यो जातिमा छ। यदि राम्रो रहेछ भने धूपधजा र अक्षतापातीले पूजा गरी घरको जग राख्ने गरिन्छ।

बराम जातिको रैथाने ज्ञान र परम्परागत उपचार पद्धति लोप हुने अवस्थामा छ।

कृषि र पशुपालन नै बराम जातिको जीविकाको प्रमुख माध्यम हो। बराम जातिमा आफ्नै खालको सामाजिक मान्यता र नियम छन्। उनीहरूले आफ्नो समाजलाई व्यवस्थित गर्न तीन तहको प्रशासनिक एकाइ परम्परागत रूपमा अघि बढाएको पाइन्छ। बराम समुदायको एउटा गाउँमा एक काजी प्रमुखका रूपमा रहेको हुन्छ। उसले बराम बस्तीमा सामाजिक न्याय दिने कार्य गर्दछ। त्योभन्दामुनि गाउँ तहमा थरीको जिम्मेवारीमा मुखिया हुन्छ। गाउँटोलको रेखदेख गर्ने र कर उठाउने कार्य उसले गर्दछ। टोल वा खलकको रेखदेख गर्ने काम थरीले गर्दछ। त्यसपछि मुखियाको सहयोगीका रूपमा द्वारे र सञ्चार संवाहकका रूपमा मिजार रहने परम्परा रहेको छ। तथापि यो सामाजिक परम्परा विस्तारै मासिँदै गएको देखिन्छ। यसखाले सामाजिक परम्परा बरामको किपटसँगै सुरु भएको विश्वास छ।

बराम जाति मुख्यतः प्रकृतिपूजक भए पनि उनीहरूमा हिन्दु धर्मको प्रभाव ज्यादा पाइन्छ। देवी, देवता, भूतप्रेतप्रति विश्वास राख्ने बराम जातिले पुरोहित वा पुजारी वा धार्मिक नेतालाई डाङ्ग्रे भन्छन्। बराम जातिले भाले र पोथी मण्डली पूजा, झ्यालक्नी पूजा, थानी पूजा, धर्मसिङ पूजा, कुलायन पूजा, चण्डी पूजा, वायु पूजा, आशामुखी पूजा, वीर पूजा, भङ्गेरी पूजा, भुमे पूजा, अगेन पूजा, वनझाँक्री पूजा, संसारी पूजा, गोठ पूजा, आइतबारे पूजा, दोबाटो पूजा, हटेले पूजा गर्छन्।

बराम जातिले चण्डीलाई विशेष रूपमा मनाउँछन्। माघेसङ्क्रान्ति, साउनेसङ्क्रान्ति, नागपञ्चमी, असार १५, जनै पूर्णिमा, तीज, दशैँ, तिहार, कुशेऔँसी, न्वागी, श्रीपञ्चमी, फागुपूर्णिमा, चैते दशैँ, पुस १५ उनीहरूले मनाउने गरेका छन्।

मेलापर्वमा जाने र गीत मनोरञ्जनमा रमाउने बराम जातिले प्रायः जात्रा छुटाउँदैनन्। उनीहरूले पाँउदुरे गीत र घाटु नाचलाई खुवै प्रिय ठान्छन्। बराम जातिले देवीथान, माईकोट, बाहुनबेँसी, थुमी, ग्याजी जात्रालाई विशेष रूपमा सहभागी भई मनाउने गर्दछन्।

परम्परागत ज्ञानको भण्डार

बराम जातिका महिला र पुरुष दुवैमा परम्परागत ज्ञान, सिप र प्रविधिको अथाह भण्डार छ। बराम जातिका पुरुषमा ढुङ्गाको जाँतो, काठका ओखल, ढिकी, हलो, जुवा, खुर्पेटो बनाउने ज्ञान छ। बाँस वा निगालोको प्रयोग गरी डोको, डालो, थुन्से, भकारी, चिता, कोक्रोलगायत सामग्री बनाउने सिप बराम जातिका पुरुषमा छ। उनीहरूले अल्लो तथा बाबियोबाट दाम्लो, बरियो, नाम्लो बुन्ने गर्दछन्। बाँस र निगालोबाट धनु र वाँण बनाउने सिप र ज्ञान उनीहरूमा छ।

बराम जातिका महिलामा परालबाट गुन्द्री, मकैका खोस्टाबाट चकटी बनाउने सिप छ। अल्लोलाई स्थानीय तरिकाबाट प्रशोधन गरी गादा, थैलो बनाउने ज्ञान छ। ऊनी धागोबाट मजेत्रो, झोला, टोपी, गलबन्दी बुन्ने ज्ञान कतिपय बराम महिलामा पाइन्छ। उनीहरूमा जाँडमा राख्ने मर्चा बनाउने, जाँड राख्ने र रक्सी बनाउने ज्ञान र सिप पाइन्छ।

राजनीतिमा पहुँच कम

राजनीतिक रूपमा यो समुदाय पछाडि नै छ। पञ्चायतकालदेखि नै यो समुदाय आफ्नो जातिको बसोबास प्रभावित क्षेत्रमा राजनीतिक पहुँचमै थिए। २०६२/६३ पछिको पहिलो संविधान सभामा नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (माओवादी) का तर्फबाट सविना बराम मनोनीत सभासद् भएकी थिइन्।

२०४६ सालपछि राजनीतिक दलहरूले बराम समुदायलाई समेट्ने हिसाबले राजनीतिक सङ्गठन बनाउन थालेका थिए। त्यसो त २०४४ सालमै बराम बस्तीमा अनौपचारिक भेलामार्फत बराम जाति सङ्गठित हुने प्रयास गरेको इतिहास छ। बराम जातिको भाषा, संस्कृति, पहिचानका लागि गाउँ गाउँमा सङ्गठित संस्था मिलेर २०५२ साल फागुन १० गते गोरखा बराम सङ्घ गठन भएको थियो। राजनीतिक सङ्घर्षकै क्रममा बराम जातिका पाँच जनाले बलिदानी दिएको इतिहास छ।



बरामको आफ्नै वास्तुकला

बराम जातिमा दुईपाखे, चारपाखे र गोलाकार घर बनाउने प्रचलन छ। धनीमानीले आयताकार र दुईतले घरसमेत बनाउने गरेको देखिन्छ। घर बनाउनुअघि घडेरीको माटो राम्रो/नराम्रो कस्तो छ भनी हेराउने चलन यो जातिमा छ। यदि राम्रो रहेछ भने धूपधजा र अक्षतापातीले पूजा गरी घरको जग राख्ने गरिन्छ। यसो गर्दा घरमा सहकाल आउने, परिवार फैलने, शान्ति र सुख हुने, बिरामी नपर्ने जस्ता विश्वास यो जातिमा पाइन्छ।

यो जातिको घरको भुईंतलामा आफ्नैखाले वास्तुविज्ञानको प्रयोग गरिएको हुन्छ। भुईंतलाको भित्र भण्डार कोठा, चुलो, खोपा, ओछ्यान, गग्रेटो, लिस्नु वा भऱ्याङ राखिएको देख्न सकिन्छ। माथिल्लो तलामा पूजा गर्ने धुरीखाँबो, अन्न राख्न भकारी अनिवार्य बनाइएको हुन्छ। घरबाहिर पाली, चोटा, खोपा, लुगा झुन्ड्याउने ठाउँको व्यवस्थापन गरिन्छ। पाहुनाका लागि बस्ने ठाउँ, ओखल र जाँतो राख्ने ठाउँ पनि छुट्याइएको हुन्छ।

घर बनाउँदा करेसाबारी, वस्तुभाउ बाँध्ने गोठ, घाँस, भुस, दाउरा राख्ने सानो बङ्गालो वा गोठ, मलखाल्डो, भाँडा माझ्ने जुठेन, आँगन, पराल राख्ने टौवाका लागि समेत ठाउँको ख्याल गरिएको हुन्छ।

बराम जातिको चुलोमा पितृले बास गर्दछन् र घरको संरक्षण गर्छन् भन्ने विश्वास छ। त्यसैले बरामले अगेन पूजा गर्छन्। घर बनाउँदै उनीहरूले दुई चुलो बनाउँछन्। मुख्य वा माथिल्लो चुलोमा बरामबाहेक गैरबराम जातिले छुन पाउँदैन। भित्रको पुर्सो ओछ्यानमा पुरुष र माउ ओछ्यानमा घरमुली महिला बस्ने चलन यो जातिमा रहेको छ।

पाहुनालाई बाहिर चुलो

बराम जातिमा नमस्कार र ढोगेर पाहुनाको सत्कार गर्ने चलन छ। नाता सम्बन्धका आधारमा नमस्कार या ढोग्ने भन्ने निर्क्योल हुन्छ। पाहुना कुन स्तरको हो भन्ने हिसाबले गुन्द्री, चकटी, राडी ओछ्याउने चलन छ। अतिथि सत्कारमा बराम जातिले कोदोको रक्सी र मासुलाई प्रमुख मानेको पाइन्छ। कुखुरा काटेर मासु, कोदोको रक्सी वा भाती–जाँड, बिरौंला, भात तथा तरकारी र अचार खुवाउनुलाई निकै राम्रो सत्कारका रूपमा लिइन्छ। पाहुनाको सत्कारमा घरको मुलीले पाहुनालाई खान अनुरोध गर्ने चलन छ।

बरामबाहेक अन्य जातिका पाहुना भए चुलो छुन दिइँदैन। अन्य जातिले चुलो छोएमा पितृ रिसाउने र अशुभ घटना हुने विश्वास उनीहरूमा छ। त्यसैले बरामका घरको भुईंतलामा दुई चुलो अनिवार्य जस्तै बनाइएको हुन्छ।

मामाकी छोरीमा हक

बराम जातिमा मामाको छोरा र फुपूकी छोरीबीच विवाह गर्ने प्रचलन रहेको छ। यसखाले विवाहलाई समाजले स्वीकृति दिएको छ। फुपूकी छोरी हक लाग्ने भन्ने भनाइ बराम जातिमा भए पनि पछिल्लो समय यसखाले वैवाहिक सम्बन्ध बनाउने प्रचलन भत्कँदै गएको छ। यो जातिमा जेठाजु–बुहारी र ज्वाइँ–दिदी सासू (श्रीमतीकी दिदी) छोइएमा सुनपानीले छर्कनु पर्छ भन्ने मान्यता छ। यो जातिमा साली–भेना र देवर–भाउजूबीच ठट्यौली वा जिस्काउनुलाई अन्यथा लिइन्न। ■

विश्वयुद्धका ती महान् पन्छी



युद्ध क्षेत्रको सन्देशवाहकका रूपमा सेर अमीसरहका केही पखेटाधारी लडाकुले आफ्नो साहसिक कार्यका लागि विशिष्ट सैन्य सम्मान प्राप्त गरेका छन् ।

प्रथम विश्वयुद्ध अवधिमा युद्धक विमानहरूसँगै वायु सैनिक दस्ता मात्रै थिएनन् । युद्धको मैदानमा सैनिक, नाविक र पाइलटहरूका साथमा पाँच लाख जति तालिम प्राप्त परेवा पनि थिए । ती परेवाले युद्ध अवधिमा सैन्य गुप्तचरी र सङ्कटको सन्देश प्रेषण गरेर हजारौँ मानिसको जीवन बचाएका थिए । केही पन्छीले गम्भीर घाइते हुँदा पनि आफ्नो जिम्मेवारी निर्वाह गरेर महान् योद्धाको सम्मान पाए । उदाहरणका लागि सेर अमी परेवालाई फ्रान्सेली सेनाको सर्वोच्च सम्मान प्रदान गरिएको थियो । 'प्रेसिडेन्ट

विल्सन' नामको परेवालाई पेन्टागनमा प्रतिस्थापित गरिएको छ ।

प्रथम विश्वयुद्धमा लडाइँको मैदानमा रेडियो र टेलिफोनको प्रयोगले प्रवेश पायो तर खाल्डाखुल्डीमा लुकेर लड्नु पर्दा ती नवीन प्रविधि उपयोगी हुन सकेनन् । लडाइँका लागि खनिएका खाल्टासम्म लगिएका तार तोपखानाको बम वर्षा र तोडफोडले गर्दा सजिलै चुँडालिए तथा तार बोकेर जानेहरू निसानाबाज सैनिकहरूको सहज लक्ष्य बने ।

जब आधुनिक सञ्चार माध्यमहरू काम नलाग्ने भए सेनाले बम वर्षा, धुवाँ र खराब मौसमका बारेमा जान्नका लागि समयकालले प्रमाणित घरपालुवा परेवाको सहारा लिए । एक दिनमा आठ सय किलोमिटरभन्दा बढी उड्दा प्रतिघण्टा करिब सय किलोमिटर उड्न सक्ने क्षमता भएका परेवालाई तिनको गति, सहनशक्ति र उडान मार्गको असाधारण ज्ञानका कारणले प्राचीन कालदेखि युद्ध क्षेत्रको सन्देशवाहकका रूपमा महत्त्व दिइयो ।

नेसनल वर्ल्ड वार फर्स्ट म्युजियम एन्ड मेमोरियलका उपाध्यक्ष डा. क्रिस्टोफर वारेनका अनुसार सेनाले परेवाबाट सन्देश पठाउँदाको सफलता दर ९५ प्रतिशत थियो । उनी भन्छन्, "सञ्चारको एक निकै भरपर्दो माध्यम थियो परेवा । सञ्चारका नवीन स्वरूप विफल हुँदा परेवाले दुई हजार वर्षदेखि गर्दै आएको कार्य गरेका थिए ।"

'वार पिजन्स : विङ्गड कुरियर्स इन द युएस मिलेट्री, १८८७–१९५७' पुस्तकका लेखक एलिजावेथ जी म्याकलस्टरको भनाइमा वैज्ञानिकको आमविश्वास के छ भने यी चरामा आफ्नो घरसम्म फिर्ता आउने अद्भुत क्षमता दृष्टिमा मात्र भर पर्दैन । यिनीहरूको चुच्चोमा यस्तो





चुम्बकीय गुण रहेको हुन्छ, जसले एक कम्पासको भाँती कार्य गर्छ तथा धेरै टाढासम्म पुग्ने कम आवृत्तिको ध्वनि पत्ता लगाउन सक्ने असाधारण क्षमताको प्रयोग गरी परेवा घर फर्किन्छन् । यति थाहा हुँदा पनि बिरानो ठाउँबाट घर फर्कन घरपालुवा परेवामा भएको वास्तविक प्रक्रिया अझै पनि रहस्यमै छ ।

प्रथम विश्वयुद्धका पखेटाधारी योद्धा

सन् १९१४ मा जब प्रथम विश्वयुद्ध सुरु भयो युद्धका दुवै पक्षले पखेटाधारी शस्त्रागार विकास गर्नमा जोरजुलुम गरे । सन् १९१४ अक्टोबरमा बेलायती सेनाले लेफ्टिनेन्ट कर्नेल अल्फ्रेड हेनरी ओस्मनलाई सेनामा परेवा सेवा विभाग गठन गर्न जिम्मेवारी दिइयो । ओस्मन 'रेसिङ पिजन' पत्रिकाका संस्थापक पनि हुन् । आफ्नो व्यापक जनसम्पर्क उपयोग गर्दै ओस्मनले परेवा प्रजनन कार्यमा संलग्नसँग सम्पर्क गरी सेनाको सेवामा सहभागी हुन परेवा प्रदान गर्न अनुरोध गरे । यसरी उनले युद्धका लागि बेलायतको सेनामा एक लाख परेवा भर्ती गरेका थिए ।

लडाइँका लागि युद्धको मैदानमा खनिएका खाडलबाट सन्देश द्रुत गतिमा आदानप्रदान गर्न फ्रान्सेलीले घरको आकार दिइएका घुमन्ते घोडागाडी र दुई तले बसलाई नै परेवाको वासस्थानमा सफलतापूर्वक परिणत गरे । परेवाले त्यहीँ बच्चा हुर्काउने गर्थे । अन्डा कोरलेको पाँच हप्तापछि परेवाका चल्लालाई घोडागाडी वा बसमा राखेर हुर्काइन्थ्यो । त्यहाँ चल्ला दैनिक मानिसको सम्पर्कमा रहन्थे र मानिसको



हेलमेलमा परेवा हुर्किन्थे । परेवा हुर्काउनेले सुरुमा तिनलाई वासस्थानबाट केही सय फिट माथि उडाउने र क्रमगत उड्ने दुरी बढाउँदै लैजान्थे ।

विशिष्ट तालिमका क्रममा वासस्थान बनाइएको घोडागाडी वा बसलाई विभिन्न स्थानमा लगेर राखिन्थ्यो । दस हप्तापछि परेवा आफ्नो वासस्थानबाट युद्धको मोर्चाबाट केही पर रहेका खाडल (ट्रेन्च) सम्म उडान भर्नलायक भइसक्थे ।

युद्धको मोर्चामा तयार पारिएका ट्रेन्चमा राइफल र परेवाको डालो पिठ्युँमा भिरेर अगाडि बढ्दै गर्दा सैनिकले त्यहाँको वस्तुस्थितिका बारेमा 'टिस्यु पेपर' मा लेखेपछि त्यसलाई बेरेर परेवाको खुट्टामा बाँधिएका अल्मुनियमका साना 'सिलिन्डर' मा हालिदिन्थे । प्रापककहाँ सन्देश प्रेषणको सम्भावना बढाउन कम्तीमा दुई परेवाले समान सन्देश बोक्दथे । आफ्नो वासस्थानमा फर्केका परेवा ती प्वालबाट भित्र पस्दथे जहाँ एक घण्टी लगाइएको हुन्थ्यो र परेवापालकलाई सूचित गर्ने गरी त्यो घण्टी बज्थ्यो ।

परेवाले हरेक सैन्य शाखामा सेवा दिने गर्थे । लुकाइएका मेसिन गनको अवस्थिति थाहा पाउन 'ट्याङ्क' का सैनिकले परेवा उडाउने गर्थे । सैन्य गतिविधिको जानकारी जतिसक्दो चाँडो सम्प्रेषण गर्न पाइलटहरूले आकाशबाटै परेवा उडाए । पानीजहाज र समुद्री विमानसमेत रेडियो विफल भएको वा आपत् आइपरेको अवस्थामा सङ्कटको सन्देश पठाउन साथमा परेवा राखेर यात्रा गर्दथे । बेलायतमा मात्रै सात सयभन्दा बढी परेवाले समुद्रमा डुबिरहेका जहाज र खसेका विमानको सूचना दिँदा त्यसमा सवारहरूलाई बचाउन सहयोग पुगेको थियो ।



घरपालुवा परेवा मित्र राष्ट्रहरूका लागि महत्त्वपूर्ण हतियार बन्न थालेपछि जर्मनहरूले आकाशमै तिनलाई सिध्याउन निसानेबाजहरूका साथै प्राकृतिक शत्रु चिल परिचालन गऱ्यो । प्रतिउत्तरमा फ्रान्सेली सेनाले परेवालाई ती शत्रुबाट जोगाउन कालो रङ लगाएर कागको जस्तो बनाए ।

अमेरिकाको आफ्नै परेवा शस्त्रास्त्र

जतिबेला सन् २०१७ मा अमेरिकी सेना प्रथम विश्वयुद्धमा होमियो त्यतिबेला स्पेनी–अमेरिकी युद्ध अवधिमा तथा सन् १९१६ मा मेक्सिकोको पन्चो भिलामा कब्जा गर्ने अभियानमा मिलेको असफल प्रयोगका अतिरिक्त घरपालुवा परेवालाई सैन्य हितका लागि उपयोग गर्ने अनुभव उससँग थिएन ।

वारेनले भनेका छन्, "बेलायत र फ्रान्सले यी परेवा कत्तिको उपयोगी हुन सक्छन् भन्ने देखाएपछि अमेरिकीहरूले एउटा विशेष तालिम कार्यक्रम नै सुरु गरे ।"

घरपालुवा परेवाले अमेरिकी जलसेनाका लागि युद्ध





कालमा लगभग ११ हजार पटक उडान गरे । अमेरिकी सेनामा जलसेनाले सर्वप्रथम परेवालाई सन्देशवाहकका रूपमा प्रयोग गरेको थियो । अमेरिकामा स्थापित 'युएस आर्मी पिजन सर्भिस' ले सन् १९१८ मार्चमा युद्ध क्षेत्र फ्रान्समा आफ्नो सेवा सुरु गऱ्यो । जसमा तीन सय ३० परेवापालकलाई परेवाको रेखदेख र तालिमको जिम्मेवारी दिइएको थियो । परेवाका बारेमा जानकार नभएका अमेरिकी सैनिक (डगब्वाइज) लाई परेवालाई समाल्ने र सन्देश प्रेषण गर्ने विधिका बारेमा पाँचदिने तालिम दिइयो । अमेरिकी शोखिनहरूबाट १० हजार परेवा खरिद गर्नुका अतिरिक्त 'पिजन सर्भिस' ले बेलायतले उपलब्ध गराएका छ सय परेवा पनि आफ्नो सेवामा समावेश गऱ्यो । जसमा युद्धकालको एक प्रख्यात पन्छी पनि थियो ।

सेर अमीका किस्सा

सेर अमी नाम दिइएको परेवाले वर्दनको युद्धमा फ्रान्सेली सैन्य शक्तिका लागि सन्देश आदानप्रदान गरेर वीरता प्रदर्शन गरिसकेको थियो तर यसको सर्वाधिक प्रख्यात अभियान सन् १९१८ मा भयो, जतिबेला म्युज अर्गोन हमलामा अमेरिकाको ७७ औँ 'इन्फेन्ट्री डिभिजन' ले उसलाई साथमा लिएर गयो । उत्तरी फ्रान्समा निकै चुस्त जर्मनीको सैन्य दस्तामाथि आक्रमण गर्दा अगाडि बढ्दै पाँच सय ५४ सैनिक धेरै टाढा पुगे र एउटा कन्दरामा फसे । त्यहाँ उनीहरूले शत्रुको गोलीबारीका साथै अन्य अमेरिकी सैनिकहरूको गोलीको पनि सामना

गर्नु परेको थियो। यसरी उनीहरू दोहोरो गोलाबारीका बीचमा फसेका थिए।

युद्धको किस्सा के छ भने जब सञ्चारका अन्य सबै माध्यम विच्छेद भए, कन्दरामा फसेका हतास अमेरिकी सैनिकहरूले संहार हुने भयका बीच बचेको एक मात्र परेवामा आफ्नो जीवनको आशा देखे। अमेरिकी सेनाका मेजर चार्ल्स ह्विटलेसीले व्यग्रतापूर्वक एक सन्देश लेखेर सेर अमीको खुट्टामा बाँधिएको एउटा सानो सिलिन्डरमा राखिदिए। फसेका सैनिकले सेर अमीलाई आकाशमा उडान भर्न लागेको मात्र के देखे जर्मनीका एक सैनिकले हानेको गोली परेवालाई लाग्यो। अविश्वसनीय तरिकाले घाइते भएर पनि सेर अमी फेरि उड्यो र ४० किलोमिटर पर रहेको अमेरिकी सैन्य अखडामा पुग्यो।



त्यहाँ आइपुग्दा सेर अमी एउटा आँखा नदेख्ने भएको थियो। उसको छातीमा गहिरो चोट थियो र दायाँ खुट्टामा बायाँतिर एउटा सिलिन्डर झुन्डिएको देखिन्थ्यो। त्यस सिलिन्डरभित्र सन्देश थियो, "हामी २७६.४ को समानान्तर सडक छेउमा छौँ। हाम्रो आफ्नै तोपखानाले सोझै हामीमाथि नै गोली बर्साउँदैछ। भगवान्को दयाले यसलाई रोक्नुहोस्।" यसै सन्देशका आधारमा अन्ततः फसेका सैनिकहरूको उद्धार गरियो र एक सय ९४ सैनिकको जीवन जोगियो।



उपचारका क्रममा सेर अमीको एउटा खुट्टा नै काट्नु पर्‍यो र यो परेवा अमेरिकी युद्ध नायक भयो। वारेन भन्छन्, "प्रथम विश्वयुद्धमा प्रयोग गरिएका पशुपन्छीको वीरताको प्रतीक थियो सेर अमी। यस्तो व्यापक स्तरमा पशुपन्छीले भूमिका निर्वाह गरेको यो अन्तिम युद्ध थियो।"

फ्रान्स सरकारले पखेटाधारी लडाकु सेर अमीलाई आफ्नो सर्वोच्च सैन्य सम्मान 'क्रोक्स डी गुएरे' ले विभूषित गर्‍यो। शत्रुका बीच कन्दरामा फसेर पनि बाँचेका अमेरिकी सैनिकले सेर अमीप्रति आभार प्रकट गर्न काठको एउटा सानो खुट्टा नै बनाए।

अमेरिकी अभियान बलका कमान्डर जोन जे. पर्सिङले भनेका छन्, "यस पन्छीका लागि अमेरिकी सरकारले गर्नुपर्ने केही काम बाँकी छैन। पर्सिङको आदेशमा सेर अमीलाई युद्धपछि अमेरिका लगियो। त्यहाँ वासिङ्टन डिसीको परेवा वासस्थानमा सेर अमीले अवकाश जीवन व्यतीत गरेको थियो। युद्धमा लागेको चोटकै कारण सन् १९१९ मा सेर अमीको मृत्यु भयो तर प्रथम विश्वयुद्धमा परेवाको योगदानको संस्मरणमा सेर अमीको अवशेषलाई सुरक्षित पारेर स्मिथसोनियनमा प्रदर्शनीमा राखिएको थियो। ■

– उमेश ओझाद्वारा हिस्ट्रीबाट अनुवादित र सम्पादित।

RIPLEY'S Believe It or Not!



माकुराका अधिकांश प्रजातिसरह आफ्ना अण्डा नबोकेर 'जाइन्ट एन्टार्कटिका सी स्पाइडर' माकुराले समुद्रको पिँधमा आफ्ना अण्डा टाँस्छ ।



सन् २०२४ मा पोल्यान्डकी क्याटजिना ज्याकबोस्काले आफ्नो घाँटीसम्म बरफ भरिएको भाँडोमा तीन घण्टा ६ मिनेट ४५ सेकेन्ड बिताएकी थिइन् ।



भियतनामका एक जना मानिसले सन् २०२४ मा थाहा पाए- आफ्नो घाँटीमा दुई इन्च लामो जुकाले गर्दा आवाज गुमेको रहेछ ।

अवसरको देश अस्ट्रेलिया

नेपाली विद्यार्थीको आकर्षक गन्तव्य बनेको छ– अस्ट्रेलिया । मुख्य रूपमा पढ्दै कमाउँदै गर्नका लागि नेपाली विद्यार्थीले अस्ट्रेलिया रोज्ने गरेको देखिन्छ । रोजगारीका अवसर, आकर्षक जीवनशैली, भौतिक सुविधा र स्थायी बसोबास (पिआर) लिन सकिने परिवेशले विद्यार्थीमा अस्ट्रेलिया मोह छ ।



■ नारद गौतम

आंशिक र पूर्णकालीन रोजगारीका अवसर प्राप्त हुनु, अन्तर्राष्ट्रिय मान्यताका विश्वविद्यालय र उच्च गुणस्तरको शिक्षा हुनु, अध्ययन गर्ने प्रकृति, सांस्कृतिक विविधता र नयाँ अवसरबारे ज्ञान हासिल गर्न सकिने अवस्था अस्ट्रेलियामा छ ।

अस्ट्रेलियामा छ राज्य (स्टेट) र दुई क्षेत्र (टेरिटोरी) छन् । यसका मुख्य सहरमा मेलबर्न, सिड्नी, ब्रस्बेन, एडिलेड, क्यानबेरा, पर्थ र गोल्ड कोस्ट हुन् । यी सबै शहरमा नेपाली विद्यार्थी पढ्ने र बस्ने गर्छन् । सिड्नी सबैभन्दा ठूलो शहर हो र यहाँ नेपाली विद्यार्थी बढी छन् ।

त्यस्तै राजधानी क्यानबेरा शहरमा अस्ट्रेलियाली राष्ट्रिय विश्वविद्यालय र क्यानबेरा विश्वविद्यालय रहेको छ । वातावरणका दृष्टिले डार्विन र क्विन्सल्यान्ड बढी गर्मी हुने शहर हुन् भने ताजमेनियामा प्रायः सधैँ चिसो हुने गर्दछ । यो छुट्टै टापु शहर हो ।

सन् २०२१ मा अस्ट्रेलियामा गरिएको जनगणना अनुसार नेपाली मूलका मानिसको सङ्ख्या एक लाख २२ हजार छ । पछिल्लो तथ्याङ्कमा एक लाख ५० हजार पुगेको हुन सक्ने अनुमान छ । सन् २०२२ र २०२३ मा अस्ट्रेलियामा नेपाली विद्यार्थी धेरै थपिएका छन् । त्यसैले सरदर दुई लाख नेपाली भएको अनुमान अस्ट्रेलियास्थित नेपाली दूतावासको छ । स्थायी बसोबास (पिआर) पाउने नेपाली करिब २५ हजार छन् र उनीहरूको परिवारका सदस्य आउने जाने क्रम भइरहन्छ ।

पाठ्यक्रमको दायरा

अस्ट्रेलियाका शीर्ष विश्वविद्यालयमा धेरै पाठ्यक्रमबाट विषय छनोट गर्न पाइन्छ । धेरै छोटो अवधिका पाठ्यक्रम जस्तै प्रमाणीकरण र डिप्लोमा पाठ्यक्रम छन् । यिनले विद्यार्थीलाई आफ्नो पाठ्यक्रम छिटो पूरा गर्न र विशेष सीपहरू सजिलै सिक्न मद्दत गर्छ । यसले विद्यार्थीलाई रोजगार बजारमा फाइदा पुर्‍याउँछ ।

लेखा, वास्तुकला, व्यापार व्यवस्थापन, कम्प्युटर विज्ञान र आइटी, इन्जिनियरिङ, स्वास्थ्य, पृथ्वी विज्ञान, पर्यटन र आतिथ्य व्यवस्थापन आदि अन्तर्राष्ट्रिय विद्यार्थीका



लागि केही लोकप्रिय पाठ्यक्रम हुन् । पढाइ कहिले सुरु हुने र सकिने भन्ने स्पष्ट क्यालेन्डर हुनु र त्यसको पालना हुनुले विद्यार्थीलाई आफ्नो योजना बनाएर अगाडि बढ्न सजिलो हुन्छ ।

अस्ट्रेलियामै अध्ययन गरेर शिक्षण पेसामा संलग्न डा. भरत थापा भन्छन्, "उच्च आर्थिक वृद्धिदर, गुणस्तरीय शिक्षा र रोजगारीका अवसर हुनु नै विद्यार्थीका लागि मुख्य आकर्षणका कारण हुन् । एउटा विषय पढ्न भनेर विद्यार्थी भर्ना भयो तर विविध कारणले त्यो अध्ययन गर्न सकेन भने उसले विषय परिवर्तन गर्न पाउने सुविधा यहाँ छ । यसले पनि विद्यार्थीलाई सजिलो बनाएको छ ।"

डा. थापाका अनुसार अस्ट्रेलियामा हरेक वर्ष पाठ्यक्रममा परिमार्जन गरिन्छ । जसले गर्दा नवीन प्रविधिलाई आत्मसात् गर्न सक्ने दक्ष जनशक्ति उत्पादन गर्न सहयोग पुग्छ ।

अस्ट्रेलियास्थित नेपाली दूतावासका काउन्सिलर कुलबहादुर मगरको विचारमा नेपाली विद्यार्थीका लागि अस्ट्रेलिया आकर्षक गन्तव्य बन्नुमा शिक्षा र रोजगारी नै मुख्य कारण हुन् । मगरको भनाइ छ, "शिक्षाका लागि आउने हो तर शिक्षाभन्दा पनि यहाँ पढ्दै जागिर खाना पाउने कुरा नै मुख्य आकर्षण हो । विद्यार्थीले एक हप्तामा २४ घण्टा काम गर्न पाउँछन् । पढाइ सकेपछि पिआरका लागि प्रयास गर्छन् ।"

अस्ट्रेलियाको आकर्षक जीवनशैली, पर्याप्त भौतिक सुविधा, अधिकांश सरकारी काम अनलाइनबाटै हुने र कागजपत्र घरघरमा ल्याइदिने प्रभावकारी हुलाक सेवा अर्को आकर्षण हो । कुनै कारणले रेल सेवा बन्द भएमा त्यस क्षेत्रमा जानका लागि निःशुल्क बस सेवा उपलब्ध गराउने व्यवस्था छ ।

सात लाख विद्यार्थी

अस्ट्रेलियालाई विभिन्न संस्कृतिको पग्लने भाँडो मान्न सकिन्छ । विश्वका विद्यार्थीसँग सञ्जाल बनाउने अवसर नेपाली विद्यार्थीलाई प्राप्त हुन्छ । विभिन्न संस्कृति, विचार, भाषा, परम्परा र विश्व परिदृश्यबारे जान्ने अवसर मिल्छ ।

विश्वविद्यालयमा 'इन्टर्नसिप' कार्यक्रममार्फत पैसा कमाउन सक्ने व्यवस्था छ । त्यति मात्र होइन अन्य काम गर्न इच्छुकलाई कामको अभाव छैन तर उसमा काम गर्ने जाँगर चाहियो ।

अस्ट्रेलियाको शिक्षा विभागका अनुसार सन् २०२४ को फ्रेबुअरीसम्ममा विभिन्न विश्वविद्यालयमा भर्ना भएका अन्तर्राष्ट्रिय विद्यार्थीको सङ्ख्या सात लाख तीन हजार २४५ पुगेको छ। सन् २०१९ को सोही अवधिमा कुल पाँच लाख ७८ हजार ९३० विद्यार्थी भर्ना भएका थिए। पाँच वर्षको अवधिमा एक लाख ७७ हजार ९३ विद्यार्थी थपिए। अस्ट्रेलियामा पढ्ने विद्यार्थी यो सङ्ख्या अहिलेसम्मकै उच्च हो।

अन्तर्राष्ट्रिय विद्यार्थीमध्ये ५६ प्रतिशत विद्यार्थी पाँच देश चीन, भारत, नेपाल, फिलिपिन्स र भियतनामका छन्। जसमा चीनका २२, भारतका १७, नेपालका आठ र भियतनामका पाँच प्रतिशत विद्यार्थी पर्छन्। पाँच वर्षको अवधिमा 'भोकेसनल एजुकेसन ट्रेनिङ' (भिइटी) क्षेत्रमा



सबैभन्दा बढी १७ प्रतिशतले विद्यार्थी सङ्ख्या वृद्धि भएको छ। सन् २०२३ मा अस्ट्रेलिया पढ्न आउने मुख्य १० देशको सूचीमा चीन, भारत, नेपाल, दक्षिण कोरिया, ब्राजिल, संयुक्त राज्य अमेरिका, मलेसिया, थाइल्यान्ड, भियतनाम र कोलम्बिया छन्।

रोजगारीका अवसर

अन्तर्राष्ट्रिय विद्यार्थीका लागि कामका धेरै अवसर छन्। विश्वविद्यालयमा 'इन्टर्नसिप' कार्यक्रममार्फत पैसा कमाउन सक्ने व्यवस्था छ। त्यति मात्र होइन अन्य काम गर्न इच्छुकलाई कामको अभाव छैन तर उसमा काम गर्ने जाँगर चाहियो।

अध्ययनपछि स्वास्थ्य क्षेत्रमा काम गर्दै आएका सुमित पौडेलको भनाइ छ, "यहाँ आउनेबित्तिकै काम पाइन्छ भन्ने छैन। नेपालको पढाइ अनुसारको काम यहाँ मिल्दैन। यहाँ कामको सम्मान हुन्छ, जे काम गरे पनि हुन्छ। यहाँ पढाइको डिग्री एउटा छ तर काम अन्यत्र पनि हुन सक्छ।"

अधिकांश नेपाली विद्यार्थीले सुरुमा घरबाट ल्याएको रकमबाहेक बाँकी खर्च आफैँ जुटाउने गर्दछन्। खाना, बस्न, पढ्ने शुल्कका लागि आयआर्जन आफैँले गर्नुपर्ने हुन्छ। बाबुआमाको मायामा हुर्केकाहरू यहाँ आएपछि काम गर्न बाध्य हुन्छन्। कतिपय विद्यार्थीले नेपालबाटै खर्च मगाएर पढ्ने गरेका छन्।

विद्यार्थीले आफ्नो सेमेस्टरमा प्रतिहप्ता २४ घण्टा आंशिक समय काम गर्ने अवसर पाउँछन् तर एउटा सेमेस्टर सकिएपछि र अर्को सेमेस्टर सुरु नहुँदासम्म भने असीमित अर्थात् धेरै घण्टा काम गर्न पाउँछन्। शनिबार र आइतबार तथा अन्य सार्वजनिक बिदामा पनि विद्यार्थीलाई काम गर्न पाउने अनुमति छ। बिदाको समयमा काम गर्दा अन्य दिनको भन्दा बढी पारिश्रमिक पाइने हुँदा बिदाका दिनमा बढी नेपाली विद्यार्थी काममा जाने गर्छन्। अन्य मानिस बिदामा परिवारका साथ रमाउँछन् भने नेपाली विद्यार्थी कमाएर खुसी हुन्छन्।

आइटी म्यानेजमेन्ट पढ्दै गरेका विद्यार्थी निश्चल शर्मा भन्छन्, "एक वर्षअगाडि पढ्न आउँदा स्नातकोत्तर अध्ययन सकेपछि पाँच वर्ष काम गर्न पाउने (टिआर) सुविधा थियो। अहिले घटाएर दुई वर्षमा झारिएको छ। दुई वर्ष काम गरेपछि कि पिआर पाउनु पर्‍यो नत्र नेपाल फर्कनु पर्‍यो।"

पढाइ सकिएपछि अस्ट्रेलिया कति वर्ष रहने भन्ने कुरा विद्यार्थीको अध्ययनको विषयमा भर पर्छ। नर्सिङ पढेका विद्यार्थीलाई पिआर पाउन सजिलो छ। अस्ट्रेलिया सरकारले स्वास्थ्यलाई बढी प्राथमिकता दिएर स्वास्थ्यका कर्मचारीको तलब सुविधा बढाएको छ। नर्सिङ होममा काम गर्नेको पारिश्रमिक अझ बढेको छ। स्वास्थ्य क्षेत्रमा रोजगारी पाइने र पिआर पनि छिटो हुने हुँदा नेपाली विद्यार्थी नर्सिङ पढाइमा बढी आकर्षित छन्।

पिआरको अभिलाषा :

पढाइ सकेपछि पिआरको बाटो खुला हुन्छ। पाठ्यक्रम अनुसार पढाइ जब सकिन्छ तब पढाइ अनुसारको काम पाइन्छ।

कोठामा नेपालको राष्ट्रिय झन्डा फहराएर राखेका नेपाली विद्यार्थी अस्ट्रेलियाको नागरिक बन्न सधैँ आतुर देखिन्छन्। विद्यार्थीले पढाइको विषय अनुसार रोजगारीका लागि आवेदन दिन सक्छन् तर त्यो कोटामा भर पर्छ।

यसमा हजारौँ विद्यार्थीले प्रतिस्पर्धा गर्छन् । त्यसैले मुख्य शहरमा बढी प्रतिस्पर्धा हुने हुँदा अलि दुर्गम मानिएका राज्यमा गएर दुई वर्ष बसेपछि पिआरको सम्भावना बढी हुन्छ । त्यसैले पिआरका लागि दुर्गम क्षेत्रमा जाने नेपाली धेरै देखिन्छन् । पिआर पाएपछि भविष्यका सबै ढोका खुल्छन् भन्ने मान्यता विद्यार्थीमा छ ।

सुरक्षा र जीवनयापन :

यहाँको जीवनस्तर निकै राम्रो छ । बस्ने लागत बेलायत र संयुक्त राज्य अमेरिकाको भन्दा सस्तो छ। विद्यार्थीले स्वास्थ्य बिमा सुविधा पाउँछन् र त्यो बिमा प्रदायकको आधारमा रकम फरक हुन सक्छ । पढ्न र काममा जान सजिलो होस् भनेर विद्यार्थीहरू रेल्वे स्टेसनको नजिक बस्ने गर्छन् । अपार्टमेन्टमा साथीहरू मिलेर बस्ने गर्नाले सस्तो पर्दछ। राम्रो कमाउन सक्नेले घर नै खरिद गरेर बस्ने गरेका पनि छन् । पिआर भएपछि प्रायः सबै नेपाली विद्यार्थीको धोको भनेको घर किन्ने र राम्रो आम्दानी गर्ने हुन्छ ।

धेरै सांस्कृतिक पृष्ठभूमिका विद्यार्थी अध्ययन गर्ने हुनाले अस्ट्रेलिया सरकारले उनीहरूका लागि सुरक्षित र स्वागतयोग्य वातावरण प्रदानको सुनिश्चित गरेको छ। सामान्यतया अन्तर्राष्ट्रिय विद्यार्थीले सुरक्षाका बारेमा चिन्ता गर्नु पर्दैन ।

यहाँका सडकमा प्रहरी र ट्राफिक प्रहरी देखिँदैनन् तर नियम पालना गरेन भने प्रहरीले जुनसुकै बेला पनि पक्राउ गर्छ भन्ने समझ सबैमा रहन्छ ।

कोभिड-१९ पछि संसारभर महँगी बढ्यो तर पनि अस्ट्रेलिया बस्न र अध्ययन गर्न धेरै महँगो छैन। खर्च घटाउन मद्दत गर्ने धेरै तरिका छन् । आंशिक समय काम गर्ने, छात्रवृत्ति र अन्य आर्थिक सहायता पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

सन् २०२३ मा स्नातकोत्तर तहमा आइटी म्यानेजमेन्ट अध्ययन गर्न सिक्येु विश्वविद्यालयमा भर्ना भएका एक नेपाली विद्यार्थीले एक वर्षको पढाइ शुल्क २५ लाख रुपियाँ तिरेको जनाए। अर्को वर्षको २५ लाख रुपियाँ दुई किस्तामा बुझाउनुपर्ने



हुन्छ । उनको भनाइ छ, “बाँकी पढाइ शुल्क आफैँ कमाएर तिर्न सक्छु ।” स्नातकोत्तरमा पढ्ने पाठ्यक्रमको शुल्क महँगो छ। स्नातक तहको शुल्क अलि कम छ । विश्वविद्यालय अनुसार पढाइ शुल्क फरक छ ।

नसाको कुलत

अस्ट्रेलिया समस्यारहित छ भन्ने होइन। अन्तर्राष्ट्रिय सञ्जाल/सम्पर्कका आफ्नै फाइदा र बेफाइदा पनि छन्। मानसिक अस्पतालमा कार्य गर्ने एक नेपाली नर्सका अनुसार अस्पतालमा आउने मानसिक रोगीमा अन्य देशसहित नेपालका पनि आउँछन् । अस्ट्रेलियामा मानसिक रोगीको सङ्ख्या बढ्दो छ। यसका धेरै कारण छन् र लागूऔषधको कुलत एउटा मुख्य कारण हो । नसामा फसेका विद्यार्थीले पैसा धेरै खर्च गर्ने, अभिभावकलाई ढाँट्ने र सम्पर्क नगर्ने जस्ता समस्या पनि छन् ।

नेपाली दूतावासका काउन्सिलर रामबहादुर मगरको भनाइ निकै मार्मिक छ, “नेपालबाटै कुलतमा फसेर आउने र यहाँ आएर थप फस्ने पनि छन्। नेपालमा पैसा भएकाले छोरा बिग्रियो भनेर सुधार्न यता पठाउँछन्। अस्ट्रेलिया त सुधार केन्द्र होइन नि। जुवा, तास (ग्याम्बलिङ) तिर लागेर बिग्रने नेपाली पनि धेरै छन् । उनीहरू हप्ताभरि कमाएको त्यहाँ गएर उडाउने गर्छन् ।”

अवसर र तनाव

जहाँ अवसर हुन्छ, त्यहाँ चुनौती पनि हुन्छन्। अस्ट्रेलिया आउँदा पैसा कमाउने उद्देश्यले आउनेभन्दा पढ्ने उद्देश्यले आउनु पर्‍यो भन्ने सुझाव काउन्सिलर मगरको छ। आर्थिक अवस्थालाई





पनि ध्यानमा राख्नु पर्‍यो। कम्तीमा एक वर्षको पढाइ शुल्क तिरेर आउँदा ठूलो समस्या आउँदैन। पठाउने अभिभावक र आउने विद्यार्थीले पनि सोचेर निर्णय गर्नुपर्छ। नेपालमा चिया पनि पकाएर नखाने विद्यार्थीले यहाँ आएपछि सबै काम आफैँ गर्नुपर्ने हुन्छ।

स्वास्थ्य क्षेत्रमा काम गर्दै आएका सागर गौतमका अनुसार अस्ट्रेलियाको आप्रवासन नीतिमा उतारचढाव आउँदा अब के हुन्छ भन्न सकिन्न। पढाइ सकेपछि पाँच वर्ष टिआर पाइने नीतिमा परिवर्तन भई दुई वर्ष कायम भएको छ। सन् २०२४ मा पनि केही न केही परिवर्तन भइरहेको छ। आउनेलाई पनि कडाइ गरेको छ भने यहाँ पढ्नेलाई पनि अब के हुन्छ भनेर तनाव थपिएको छ।

नक्कली कागजपत्र बनाएर अस्ट्रेलिया आउनेहरू समस्यामा पर्ने गरेका छन्। त्यस्तो कागजपत्र बनाउने र यहाँ आएपछि काम नपाउने, कलेजको शुल्क तिर्न नसकेर उनीहरू तनावमा पर्छन्।

यहाँ कुरा विचारणीय छ, राहदानी नवीकरण गर्न र अन्य समस्या आउँदा दूतावासमा सम्पर्क गर्दा खासै सम्बोधन नहुने गरेको गुनासो विद्यार्थीको छ। यस विषयमा काउन्सिलर मगरको भनाइ छ, “देखिएको समस्याचाहिँ राहदानी नवीकरण हो। अरू नदेखिएका समस्या धेरै छन्। जागिर नपाउने समस्या त छँदै छ महँगी पनि बढेको छ। कलेजको ‘फि’ नियमित तिर्नुपर्‍यो। कलेज पनि जानु पर्‍यो, नियमित नगएमा पछि पिआरमा समस्या पर्न सक्छ। ट्रेनको भाडा तिर्नु पर्‍यो, काम पाउँदा काम गर्नु पर्‍यो। यस्तै समस्याले गर्दा विद्यार्थीमा दबाब बढ्छ र मानसिक समस्या ल्याउँछ।”

डा. भरत थापाको अनुभवमा कतिपय विद्यार्थी अस्ट्रेलिया आउनासाथ महँगा मोबाइल फोन, कपडा किन्न थाल्छन्। पछि काम पनि पाउँदैनन्। नेपालमा लिएको ऋण पनि बढ्दै जान्छ। यता काम पनि नपाउने अनि आमाबुवा र मिल्ने साथी नहुँदा एक्लोपनले तनाव बढ्दै जान्छ। ■

सिड्नी, अस्ट्रेलिया



खतरनाक सेन्टेनेलिज

हिन्द महासागरमा अवस्थित सेन्टिनल द्वीपमा भ्रमणका लागि पुगेका एक अमेरिकी पर्यटकको हत्याले त्यहाँ पृथक् रहेर बस्ने गरेका एकान्तवासीप्रति विश्वको ध्यान आकर्षित भएको थियो। दुनियाँको सम्पर्कमा रहेका केही जातीय समूहमध्ये पर्छन् सेन्टेनेलिज। यसको एक कारण हुन सक्छ तिनीहरू बसोबास गर्ने भूगोल। उत्तरी सेन्टिनल एक सानो द्वीप हो र यो पानीजहाजको नियमित मार्गबाट पर कम गहिराइको क्षेत्रमा अवस्थित छ। यहाँ कुनै प्राकृतिक बन्दरगाह पनि छैन। भारतको सरकारले यस टापुलाई संरक्षित क्षेत्र घोषणा गरी त्यहाँ बाहिरी संसारका मानिसलाई जान रोक लगाएको छ। सेन्टेनेलिजहरू स्वयंको सुरक्षा व्यवस्थासमेत अभेद छ। कोही अन्जान मानिस त्यहाँ गयो कि उसलाई तिनीहरूले मारिदिन्छन्। तैपनि पछिल्लो दुई सय वर्षमा उनीहरू नितान्त सम्पर्करहित चाहिँ छैनन्।

सन् २०११ को जनगणना अनुसार तथा मानवशास्त्रीको अनुमानको आधारमा उत्तरी सेन्टिनल द्वीपमा ८० देखि १५० मानिसको बसोबास रहेको छ। तथापि यो सङ्ख्या बढीमा पाँच सय र घटीमा १५ हुन सक्छ। बङ्गालको खाडीमा रहेको अन्दमान द्वीप समूहका अन्य आदिवासी समुदायसँग सेन्टेनेलिजहरू मिल्दाजुल्दा छन् तर त्यहाँका अन्य समुदाय अङ्गे र जरावाविपरीत सेन्टेनेलिजहरू लामो समयदेखि बाहिरी संसारको सम्पर्कमा छैनन्। यिनीहरूको भाषासमेत बुझ्न सकिएको छैन।

एक पटक सन् १९६७ मा गरिएको भ्रमणका आधारमा हामी भन्न सक्छौँ उनीहरू साना छाप्रोमा बस्छन्, छाप्रोहरू एकअर्कातिर



ढोका हुने गरी समूहमा निर्माण गरिन्छ र हरेक घरको बाहिर सावधानीपूर्वक आगो बालिएको हुन्छ । सेन्टेनेलिजहरूले साना र साँघुरा डुङ्गा बनाउने गर्छन् । उनीहरूले तुलनात्मक रूपमा कम गहिरो, शान्त र चट्टानी समुद्रमा लामो डन्डीका सहायताले डुङ्गा खियाउँछन् । ती डुङ्गामा चढेर उनीहरू माछा र गँगटा समात्छन् । अझै पनि सेन्टेनेलिजहरू सिकारी जीवनमा छन् । यस अतिरिक्त उनीहरूले जङ्गली फल, कन्दमूल, चरा र कछुवाका अण्डासमेत खाने गरेको विश्वास गरिन्छ ।

सेन्टेनेलिजहरू धनुवाणका साथै चक्कु र भाला आफूसँग राख्छन् । उनीहरूलाई बाह्य संसारको आगन्तुक कतै मन पर्दैन ।

सन् १७७१ मा इस्ट इन्डिया कम्पनीको एक पानीजहाज एक रात सेन्टिल द्वीप नजिक भएर जाँदा तटीय क्षेत्रमा प्रकाश चम्किरहेको देखियो तर सो जहाज 'हाइड्रोग्राफिक सर्भे' का लागि निस्किएको थियो र त्यहाँ रोकिएन । यसै कारण पहिलो पटक बाहिरी संसारको नजरमा परे पनि सेन्टेनेलिजहरू करिब एक शताब्दी एकान्तमै रहे ।

धेरै वर्षपछि एक भारतीय व्यापारिक जहाज निनवे समुद्रको चट्टानमा फस्न पुग्यो । त्यस जहाजमा ८६ यात्रु र चालकदलका २० सदस्य जसोतसो पौडेर सेन्टिनल द्वीपको तटमा पुगे । सेन्टेनेलिजहरूले धनुषवाणको निशानामा राखेर उनीहरूलाई तीन दिन त्यहाँ बस्न दिए । के कति कारणले सेन्टेनेलिजहरूले उनीहरूलाई तीन दिन बस्न दिए भन्ने बारेमा इतिहास मौन रहेको छ तर त्यहाँ दुवै पक्षबीच भिडन्त भएको पश्चिमा इतिहासवेत्ताहरूको तर्क छ ।

निनवे जहाजका यात्रु र चालकदलका सदस्यले सेन्टेनेलिजहरूको वाण र भालाको जवाफ लट्ठी र ढुङ्गाले दिएको तथा दुवै पक्षबीच त्यतिबेलासम्म असहज परिस्थिति बनिरह्यो जबसम्म पानीजहाज दुर्घटनामा परेर बाँचेकाको उद्धारका रागि रोयल नेवीको पानीजहाज आइपुगेन ।

छिमेकमै भएकाले बेलायतीहरूले सेन्टिनल द्वीपलाई बेलायतको उपनिवेश बनाउने निर्णय लिए । यस निर्णयले सन् १८८० सम्म बेलायतका लागि मात्र महत्त्व राख्यो । रोयल नेवीका युवा अधिकारी माउरिस भिडाल पोर्टम्यानले अन्दमान एन्ड निकोबार उपनिवेशको जिम्मेवारी लिएपछि जलसेनाको ठूलो दलबल लिएर उत्तरी सेन्टिनल द्वीपमा गए । त्यहाँ उनीहरूले हतारहतारमा छोडिएका गाउँ मात्र देखे । यस्तो लाग्थ्यो घुसपैठियाहरू आउन लागेको देखेर सेन्टेनेलिजहरू गाउँ छाडेर द्वीपको भित्री अनकन्टार क्षेत्रमा भागे तर त्यहाँ छुटेका एक वृद्ध दम्पती र चार बालबालिका पोर्टम्यानको खोजी टोलीको नजरमा परे । तिनलाई बन्धक बनाएर पोर्टम्यानको टोली अन्डमानको उपनिवेश राजधानी पोर्ट ब्लेयर लिएर आयो । चाँडै नै ती छ जना बन्धक नराम्रोसँग बिरामी परे । वृद्ध दम्पतीको पोर्ट ब्लेयरमै मृत्यु भयो । त्यसपछि

पोर्टम्यानले बिरामी परेका चारै बालबालिकालाई सानो उपहारसहित उत्तरी सेन्टिनल द्वीपको तटमा छोडिदिने निर्णय गरे र त्यही अनुसार उनीहरूलाई छाडियो पनि । ती बालबालिकाले आफूलाई लागेको रोग त्यहाँ अन्य सेन्टेनेलिजलाई सारे कि सारेनन् थाहा भएको छैन ।

यस अनुभवले सेन्टेनेलिजहरू बाहिरी संसारका मानिसप्रति झनै कठोर भए । सन् १८९६ मा अन्डमान उपनिवेशको जेलबाट एक कैदी आफूले बनाएको डुङ्गाबाट भागेछन् तर उनको दुर्भाग्य समुद्रमा पौँठेजोरी खेल्दै ती कैदी उत्तरी सेन्टिनल द्वीपमा पुगे । बेलायती सुरक्षाकर्मीले खोजी गर्दा केही दिनपछि घाँटी छिनालिएको र शरीरभरि वाणको घाउ भएको उनको मृत शरीर फेला पारे ।

सन् १९७४ मा नेसनल जियोग्राफिकको टोली छायाङ्कन गर्न उत्तरी सेन्टिनल द्वीपमा पुग्दा निर्देशकको तिघ्रामा सेन्टेनेलिजले हानेको वाण लागेको थियो । बेल्जियमका निर्वासित राजा लियोपोल्ड तृतीय सन् १९७५ मा डुङ्गामा सवार भएर यस द्वीप नजिकबाट जाँदा सेन्टेनेलिजहरूले वाण हानेर उनलाई चेतावनी दिए ।



त्यसपछि बेलायतीहरूले सेन्टेनेलिजहरूलाई जे जस्तो अवस्थामा छ त्यस्तै बाँच्न दिने निर्णय लिएका थिए ।

सय वर्षपछि भारत सरकारका लागि काम गर्न मानवशास्त्री त्रिनक नाथ पण्डितको टोलीले उत्तरी सेन्टिनल द्वीपमा पाइला टेक्यो । पोर्टम्यान जाँदाको जसरी नै यस पटक पनि सेन्टेनेलिजहरू हतारहतारमा घर छाडेर भागिसकेका थिए । अध्ययन गरेर पण्डितको टोलीले त्यहाँ लुगाफाटो, चकलेट, प्लास्टिकका भाँडा छाडेर फर्कियो । पण्डितसँगै गएका केही व्यक्तिले सेन्टेनेलिजहरूका धनुषवाण, भाँडा र अन्य सामान खुसुक्क लिएर आए ।

सन् १९४७ मा भारत स्वतन्त्र भएपछि पनि उत्तरी सेन्टिनल द्वीपमा कानुनी समस्या थियो । सन् १९७० मा भारतले यस सानो द्वीपलाई आफ्नो अभिन्न भाग भएको दाबी गऱ्यो र त्यसका लागि त्यहाँको सर्वेक्षणसमेत गरायो । सन् १९९६ देखि भारत सरकारले मानवशास्त्रीलाई उत्तरी सेन्टिनलमा जान प्रतिबन्ध लगाएको छ । हाल भारतका सुरक्षाकर्मीले उत्तरी सेन्टिनल द्वीपको ५.६ किलोमिटर नजिक कसैलाई पनि जान दिँदैनन् ।

सन् १९७४ मा नेसनल जियोग्राफिकको टोली छायाङ्कन गर्न उत्तरी सेन्टिनल द्वीपमा पुग्दा निर्देशकको तिघ्रामा सेन्टेनेलिजले हानेको वाण लागेको थियो ।

बेल्जियमका निर्वासित राजा लियोपोल्ड तृतीय सन् १९७५ मा डुङ्गामा सवार भएर यस द्वीप नजिकबाट जाँदा सेन्टेनेलिजहरूले वाण हानेर उनलाई चेतावनी दिए । यस्तै सन् १९८१ मा एक मालवाहक पानीजहाज प्रिमरोज त्यहाँको चट्टानी समुद्रमा फस्यो र चालकदलका २८ सदस्य अलपत्र परे । सेन्टेनेलिजहरूको डरले हेलिकोप्टरबाट उनीहरूको उद्धार गर्नु परेको थियो । ■

-युवामञ्च

युवामञ्चले २०८१ साल असार महिनामा ३७ औँ वर्षमा प्रवेश गरेको छ । २०४५ साल असारमा प्रथम अङ्क प्रकाशित भएको युवामञ्चको त्यस अङ्कमा छापिएको यदुनाथ खनालको युवावस्थाको गहकिलो संस्मरण सम्झनाका लागि यस अङ्कमा साभार गरेका छौँ ।

मेरो युवावस्था

■ यदुनाथ खनाल

साना ठूला घटनाले जीवनलाई नयाँ, गहकिला, सार्थक मोड दिँदा रहेछन् भन्ने तथ्य आफ्नो बहुरङ्गी युवावस्थालाई फर्केर हेर्दा म अहिले अनुभव गर्दछु । तीमध्ये युवा सुलभ रमाइला कुराहरू, कार्यहरू, कामनाहरू र आकाङ्क्षाहरूलाई रोचक तरिकाले उतार्ने अहिले मेरो मनसाय छैन, यद्यपि यस किसिमका विषयहरू पनि स्वभावतः मेरो अनुभवभित्र परेका थिए । म अहिले केवल दुई घटनामा सीमित रहन चाहन्छु, जसको संयोगले मेरो जीवनलाई अप्रत्याशित नयाँ मोड दियो ।

पहिलो एक नपत्याउँदो खाल घटना हो म १५/१६ वर्ष छँदाको । म दाजु हरिनाथ खनालकहाँ बस्दथेँ । व्याकरण मध्यमाको अध्ययन सफलताका साथ समाप्त गरेपछि उहाँकै खटनमा वृत्तिको लागि निजामती सेवातर्फ लाग्ने उद्देश्यले म त्यसबेला प्रचलित लेख, गणित, औँठा तथा ऐन स्रेस्ता गरी चारपासे परीक्षाको तयारीमा संलग्न थिएँ । मेरो भने दाजुसरह अङ्ग्रेजी पढ्ने ठूलो अभिलाषा थियो । एक दिन दाजुका निकै मिलेका साथी जो पाटन हाइस्कुलका शिक्षक थिए दाजुलाई भेट्न आए । उनले अकस्मात् दाजुलाई सोधे "भाइलाई के पढाउन लाग्नुभयो ?"

अङ्ग्रेजी शिक्षा सुरु गर्न उमेर हुर्किसकेकाले सोझै निजामती नोकरीतिर लगाउने विचार गरेको कुरा दाजुले भन्नुभयो । दाजुका मित्रले भने, "होइन, यो जमानामा भाइलाई अङ्ग्रेजी नै पढाउनुहोस् । उमेर त्यति हच्किसकेको म देख्दिनँ ।" मैले यो वार्तालापलाई आफ्नै भाग्य टाँसिए जस्तो गरी उत्कट उत्कण्ठाका साथ सुनेँ । भोलिपल्टदेखि मेरो अङ्ग्रेजी अध्ययन सुरु भयो र निर्णायक नयाँ मोड आयो ।

फेरि आठ/नौ वर्षपछिको कुरा हो । म सरकारी छात्रवृत्तिमा कोलकातामा बीएस्सीले अन्तिम वर्षमा पढ्दै थिएँ । पिताजी बनारसमा काशीवास गर्नु हुन्थ्यो । कडा बिरामीको खबर पाएर कोलकाताबाट म बनारस गएँ । पुस माघको कुरा हो । झन्डै तीन चार हप्ताको निरन्तर उपचारपछि पौष्टिक आहारको सेवन र वार्धक्योचित विश्रामपछि पिताजी त्यसपल्ट बिरामीबाट उत्रनु भयो । म कोलकाता फर्कें । फेरि आफ्नो नियमित अध्ययनमा लागेँ तर मेरो निजी बनारसगमन अधिकारीवर्गलाई मन परेन

छ। यसरी मन नपर्नुमा सायद यो मात्र कारण थिएन। त्यसबेला कोलकातामा दार्जिलिङतिरबाट आएका नेपाली विद्यार्थीको एक सक्रिय सङ्गठन थियो जसको माध्यमद्वारा उनीहरूमा जमघट, विचारको आदानप्रदान, वनभोज आदि लाभदायक कार्यक्रमको समय समयमा प्रबन्ध हुन्थ्यो तर नेपालबाट आएका विद्यार्थीको भने यस्तो कुनै संस्था थिएन। उनीहरू तितरबितर थिए। आमोदप्रमोद, विचारको आदानप्रदान जस्ता विद्यार्थीको बौद्धिक र मानसिक हितप्रति उन्मुख कार्यक्रमको व्यवस्था गर्ने माध्यमका रूपमा कुनै सङ्गठनको अभाव खट्कने कुरा भएको थियो। दार्जिलिङबाट आएका विद्यार्थीको अपेक्षा यिनीहरूको सामाजिक परिवेशभित्रै भएकाले भिन्नै सङ्गठनको आवश्यकता महसुस गरिएको थियो। त्यसबेलाको शासन कुनै किसिमको सङ्गठनदेखि संत्रस्त थियो। त्रिचन्द्र कलेजका एक विशिष्ट अधिकृत कोलकाता आएका बेला सङ्गठनका लागि दलिल पेस गर्ने प्रतिनिधिमध्ये म पनि थिएँ। यो कुरा पनि अधिकारीवर्गलाई मन परेन होला।

तीन चार महिनापछि बनारसमा पिताजीको रोग फर्केर आयो। अधिकारीवर्गको स्वीकृति लिई जाँदासम्म पिताजी परलोक भइसक्नु भएछ। अन्त्येष्टि क्रियाले रोक्दा बीएस्सी परीक्षा दिन सकिनँ। सेन्ट जेभियर्स कलेजका प्रिन्सिपलको राम्रो सिफारिसमा एक अर्को वर्षलाई छात्रवृत्ति पाएको हुनाले बीएस्सी पूरा गरेँ तर अरू अध्ययन गर्ने छात्रवृत्ति उपलब्ध भएन। अधिकारीवर्गसँगको यस्तो बढ्दो अनिश्चित सम्बन्धको परिप्रेक्ष्यमा मेरो भविष्यका निम्ति एमएस्सीभन्दा एमए को अध्ययन बढी हितकर सम्झी सो अनुशीलन गर्न कोलकाता गएँ। शिक्षकको सीमित आयभित्र पनि दाजुले ठूलो सहायता गर्नु भयो तर सो सहायता क्षमताबाहिरको जस्तो लागेकाले कमाउने साथसाथै पढ्ने उपायको खोजमा मैले एक राणा परिवारको कोलकातामा पढिरहेका दुई युवकसँग सम्पर्क स्थापित गरेँ। ट्युसन गर्न थालेँ। फलस्वरूप एमएस्सीबाट नयाँ मोड लिएर मेरो एमए को अध्ययन पनि पूरा भयो।

अहिलेसम्मको मेरो जीवनको गतिविधिलाई यो नयाँ मोडले अत्यन्त प्रभावित पारेको छ। ▪

पृष्ठ : ११

सैनिक सङ्ग्रहालय



सबै सामग्रीका बारेमा विस्तृत जानकारी दिने उद्देश्यले प्रत्येक वस्तुमा सङ्क्षिप्त जानकारी लेखिएको छ । तत्कालीन राजा महेन्द्रलाई २०१७ सालमा बेलायती महारानी एलिजावेथ द्वितीयले उपहार दिएको कार पनि यहाँ अवलोकन गर्न पाइन्छ ।

■ त्रिचन्द्र श्रेष्ठ

नेपालको एकीकरण कालदेखि नै नेपाली सेनाको योगदान रहेको छ । नेपाली सेनाले देशभित्र मात्र नभई बाहिरसमेत शान्ति स्थापनार्थ ठूलो योगदान पुऱ्याएको छ ।

२००७ सालको राजनीतिक परिवर्तनपछि २००९ सालमा नेपाली सेनाको पुनर्गठन भयो । यस संस्थासँग सम्बन्धित हातहतियारलगायत विभिन्न सामग्रीको सङ्कलन गरेर नेपालमा पनि सैनिक सङ्ग्रहालय स्थापना गरिएको छ ।

१८९५ साल पुस ७ गते काठमाडौँको छाउनी सिलखानाको नाममा तत्कालीन प्रधानमन्त्री जुद्धशमशेरले छाउनीमा नेपाल सङ्ग्रहालय स्थापना गरेका थिए। पछिल्लोपल्ट नेपाली सेनाको इतिहास, पोसाक, हातहतियारसहितको सङ्ग्रहालय खोलिएको छ, छाउनीमा नेपाली सेनाको सङ्ग्रहालय। यो सङ्ग्रहालय छाउनीको पुरानो र ठूलो नेपाल सङ्ग्रहालयको मुख्य ढोकाको ठिक अगाडि रहेको छ।

२०५७ सालमा तत्कालीन राजा वीरेन्द्रको जन्मोत्सवका अवसरमा यस सङ्ग्रहालयको शिलान्यास गरिएको थियो भने २०६२ सालमा निर्माण सम्पन्न भएर यसको उद्घाटन गरियो तर आम मानिसका लागि २०६४ सालदेखि यो सङ्ग्रहालय खुला छ। करिब १० रोपनी क्षेत्रफलमा फैलिएको यस सङ्ग्रहालयमा सेनासम्बन्धी सम्पूर्ण सामग्री क्रमैले प्रदर्शनीमा राखिएको छ। सबै सामग्रीका बारेमा विस्तृत जानकारी दिने उद्देश्यले प्रत्येक वस्तुमा सङ्क्षिप्त जानकारी लेखिएको छ। तत्कालीन राजा महेन्द्रलाई २०१७ सालमा बेलायती महारानी एलिजावेथ द्वितीयले उपहार दिएको कार पनि यहाँ अवलोकन गर्न पाइन्छ।

यस सङ्ग्रहालयमा नेपाली सेनासँग सम्बन्धित इतिहासको जानकारी लिन सकिन्छ। सङ्ग्रहालयको पूर्व परमसेनाधिपति कक्षमा नेपाल एकीकरण अभियानसँगै राजा द्रव्य शाह, पृथ्वीनारायण शाहदेखि ज्ञानेन्द्रसम्मका राजाको तस्बिरसहित हरेक राजाका पालामा खडा भएका पल्टन तथा सैनिक कारबाहीका बारेमा सङ्क्षिप्त जानकारी राखिएको छ।

मुख्य युद्ध कक्षमा १६१६ सालमा स्थापित नेपाली सेनाको इतिहासलाई झल्काउने खालको तैलीय चित्रमा लिगलिगकोटको युद्धदेखि मुख्य युद्धको झलक देख्न सकिन्छ। यस्तै किल्ला र गढकक्षमा नेपाल एकीकरणपूर्व र पछिका पुराना तथा ऐतिहासिक किल्लाको चिनारीसहितका तस्बिर राखिएका छन्।

ऐतिहासिक तस्बिर सङ्कलन कक्षमा भने पहिलो र दोस्रो विश्वयुद्धमा नेपाली सेनाले गरेको तयारीलगायत मित्रराष्ट्रका सेनाध्यक्षको नेपाल भ्रमण, राजाहरूको भ्रमणका साथै विभिन्न पल्टनका पुराना तस्बिर र नेपाल–अङ्ग्रेज युद्धको परिचय साथ चित्र अवलोकन गर्न सकिन्छ।

अन्य कक्षमा अतिरथी कक्ष, प्रधान सेनापति कक्ष, सैनिक पोसाक कक्ष, वीरयोद्धा













कक्ष, हतियार कक्ष, मेहनत/पसिना कक्ष रहेका छन् । जसमा १८१९ सालमा नेपाली सेनाको कम्पनी खडा भएपछि हालसम्म प्राप्त र प्रयोग गरिएका सैनिक पोसाकलगायत विविध विषयका तस्बिर, पदक, पुरस्कार आदि अवलोकन गर्न सकिन्छ । प्रधानसेनापति कक्षमा नेपाल इतिहासले काजी, कमान्डर इन चिफ र चिफ अफ आर्मी स्टाफका रूपबाट नियुक्त गरिएका हालसम्मका प्रधानसेनापतिको तस्बिर र सङ्क्षिप्त परिचय छ भने वीर योद्धा कक्षमा सैनिक इतिहासका वीरको सम्मान पाएका सैनिक योद्धालगायत दोस्रो विश्वयुद्धमा लडेका वीरहरूलाई समेटिएको छ । सैनिक पोसाक कक्षमा १८१९ सालमा नेपाली सेनाको कम्पनी खडा भएपछि हालसम्म प्रयोग गरिएका सैनिक पोसाकको नमुना राखिएको छ ।

गेहेन्द्रशमशेरले बेलायतबाट झिकाएको मार्टिन हेनरी राइफलको हतियार बनाउने मेसिनहरू पनि यस सङ्ग्रहालयमा सजाएर राखिएको छ । नेपाली सेनाले प्रयोग गरेको ऐतिहासिक स्काइभ्यान हवाईजहाज पनि प्रदर्शनीमा राखिएको छ । यस्तै पहिलो डोजर, पुरानो तोप, गोली बनाउने मेसिन, पानी तान्ने बडेमानको मेसिन आदि समेत त्यहाँ राखिएको छ । सङ्ग्रहालयको पछाडि वीर सैनिक स्मारकसमेत बनाइएको छ । ■



झमेलाबाट बच्न थ्रो अवे इमेल

कुनै सामग्री अनलाइनमा पढ्न वा सेवा लिन विद्युतीय हुलाक अर्थात् इमेल ठेगाना अनिवार्य जस्तै भएको छ । के तपाईंलाई सम्झना छ इमेल ठेगाना दिनुपर्ने भएकाले तपाईंले कुनै सेवा नलिएर कुनै वेबसाइट बन्द गरेको ? हो प्रायः मानिस आफ्नो इमेल ठेगाना जहाँ पायो त्यहीं राख्दा झन्झटमा परिने डरका साथै अनावश्यक सामग्रीले इनबक्स भरिने कुराले हत्तपत्त जुनसुकै वेबसाइटमा इमेल ठेगाना दिन चाहँदैनन् ।


अजय शर्मा

अनलाइनमा व्यवसाय गर्नेहरूले आकर्षक सामग्री प्रस्ताव गरेर प्रयोगकर्ताबाट इमेलका साथै अन्य जानकारी बटुलेर इमेल मार्केटिङका लागि इमेल सूची बनाइरहेका हुन्छन् । डिजिटल प्लेटफर्ममा इमेल मार्केटिङका लागि इमेल सूची निर्माण गर्ने सामान्य अभ्यास हो ।

अनलाइन प्लेटफर्ममा प्रयोगकर्ताले आफ्नो निजी इमेल ठेगाना दिनु भनेको तपाईंको इन्टरनेटको गोपनीयता उल्लङ्घन भइहाल्यो भन्ने पनि होइन तर पनि के भन्न सकिन्छ भने यसरी कुनै पनि वेबसाइटमा लगइन गर्ने बहानामा आफ्नो इमेल ठेगाना दिनु भनेको इनबक्समा अप्रत्याशित इमेल, विज्ञापन इमेल, स्पाम इमेल, फिसिङ

इमेलको भारका लागि मार्ग खोल्नु भने पक्कै हो ।

त्यसो भए यसको समाधान के त ? यस समस्याको एक मात्र समाधान भनेको अस्थायी (थ्रो अवे) इमेल प्रयोग गर्नु हो । असुरक्षित वेबसाइटमा लगइन गर्न वा प्रयोगकर्ताको गोपनीयता सुरक्षाका लागि थ्रो अवे इमेल सेवा सहयोगी बन्न सक्छ । यस्ता इमेल सेवा अनावश्यक इमेल, विज्ञापन इमेल, स्पाम इमेल, फिसिङ इमेलबाट बच्नका साथै डाटा सुरक्षाका लागि समेत सहयोगी बन्न सक्छन् ।

थ्रो अवे इमेल सेवाहरू टेम्पोररी इमेल, वन टाइम इमेल, ट्र्यास इमेल, एनोनिमस इमेल, युज एन्ड थ्रो इमेल, जोम्बी इमेललगायत थुप्रै नाममा प्रयोगमा रहेका छन् । नाम जे-जस्ता भए पनि यी सबै इमेलको काम अस्थायी रूपमा अस्तित्वमा रहनु हो । यस्ता अस्थायी इमेल १० मिनेटदेखि एक दिन वा सोभन्दा बढी अवधिका हुन सक्छन् । थ्रोअवे इमेलको आफ्नो समय सकिएपछि ती आफैँ निष्क्रिय हुन्छन् ।

थ्रो अवे इमेल

अस्थायी इमेल यस्तो सेवा हो जसले अस्थायी इमेल ठेगाना सिर्जना गर्न र इमेल प्राप्त गर्न त्यो ठेगाना प्रयोग गर्न अनुमति दिन्छ । अनलाइन प्लेटफर्ममा केही वेबसाइट हेर्न, टिप्पणी गर्न वा डाउनलोड गर्नुअघि इमेल ठेगाना साइनअप गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसका लागि डिस्पोजेबल अर्थात् अस्थायी इमेल चाहिन्छ । यी इमेल सेवा नै थ्रो अवे इमेल सेवा हो ।

तपाईंले जब कुनै वेबसाइटमा अकाउन्ट बनाउनुहुन्छ । ती वेबसाइटले तपाईंलाई इमेल ठेगाना, तपाईंको रुचि/अरुचिलगायतका विभिन्न जानकारी माग्छन् । त्यसपछि ती वेबसाइटले तपाईंलाई दैनिक वा साप्ताहिक रूपमा इमेल पठाउन थाल्छन् । यस्ता इमेलमा उनीहरूले समाचार, सेल्स अफर, नोटिफिकेसन र अन्य विभिन्न सामग्री नियमित रूपले पठाउने गर्छन् । जुन तपाईंका लागि महत्त्वको विषय नहुन सक्छ । यति मात्र



स्पाम मेल, फिसिङ मेलका साथै ह्याकरको निसानामा समेत पर्ने जोखिममा पर्ने सम्भावना बढ्छ ।





होइन त्यस्ता वेबसाइटले तपाईंको इमेल ठेगाना अन्य विज्ञापन (एड) कम्पनीलाई बिक्री समेत गर्न सक्छन् ।

यस्तो हुँदा प्रयोगकर्ताको डाटा डिजिटल संसारमा लिक हुन सक्छ । जसले गर्दा तपाईं स्पाम मेल, फिसिङ मेलका साथै ह्याकरको निसानामा समेत पर्ने जोखिममा पर्ने सम्भावना बढ्छ । यस किसिमका विभिन्न खालका झन्झटबाट बचाउन अस्थायी प्रयोगका लागि बनाइने इमेल एकाउन्ट नै थ्रो अवे इमेल एकाउन्ट हो । यस्ता एकाउन्टसँग तपाईंको कुनै वास्तविक सम्बन्ध हुँदैन ।

थ्रो अवे इमेलका फाइदा

- पहिलो कुरा त थ्रो अवे इमेल अकाउन्ट बिनापैसा (निःशुल्क) वा पैसा तिरेर (सशुल्क) दुवै किसिमको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- अर्को कुरा भनेको यो इमेल केही समयका लागि मात्र हुने भएकाले लगइन पासवर्ड र इमेल ठेगाना सम्झिरहनु पर्दैन ।
- अनलाइन प्लेटफर्ममा प्रयोगकर्ताको गोपनीयता सुरक्षाका लागि थ्रो अवे इमेल सेवा सहयोगी हुन्छन् ।
- प्रयोगकर्तालाई असुरक्षित वेबसाइटमा लगइन गर्न सहज हुन्छ ।
- यस्ता इमेल तपाईंले विभिन्न वेबसाइटमा रहेका विभिन्न सेवा जोखिमबिना परीक्षण गर्न सक्नुहुन्छ ।
- यस्ता इमेलको प्रयोगबाट तपाईंले सफ्टवेयर, एप, फाइल डाउनलोड गर्न, अनलाइनमार्फत सामान खरिद गर्न, अस्थायी सञ्चार गर्न सक्नुहुन्छ ।

थ्रो अवे इमेल ठेगाना कसरी प्रयोग गर्ने ?

सामान्य रूपमा प्रचलनमा रहेका अन्य इमेल जस्तै थ्रो अवे इमेल प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसका लागि सम्बन्धित इमेल प्रदायकको वेबसाइटमा गएर यस्तो सेवा लिन सकिन्छ । यसका लागि यस्ता इमेल सेवा साइनअप र लगइन गर्नुपर्ने झन्झट हुँदैन ।

टेन मिनेट मेलको प्रयोगबाट थ्रो अवे इमेल अकाउन्ट बनाउने तरिका :

- सबैभन्दा पहिला १० मिनेट मेलको वेबसाइट https://10minutemail.net/ मा जाने ।
- त्यहाँ तपाईंले तत्कालै एउटा इमेल ठेगाना पाउनुहुनेछ ।
- त्यहाँ तपाईंले इनबक्स र टाइमर देख्नुहुन्छ ।
- त्यहाँ जेनेरेट भएको इमेल ठेगानालाई कपी गर्नुहोस् र त्यसलाई आफूले चाहेको वेबसाइट वा आफ्नो अन्य कामका लागि प्रयोग गर्नुहोस् ।

10 Minute Mail

• About • Translate • History • Blog

Welcome to 10 Minute Mail

Your temporary e-mail has self-destructed.

You can...

- Get another e-mail address.
- Recovering deleted e-mail address: pot62502@vogco.com.
- Check mailbox history.
- Help us translate website.
- Support 10 Minute Mail



- त्यसपछि पेज रिफ्रेस गर्नुहोस् । इमेल तपाईंको इनबक्समा देखा पर्नेछ । यसलाई खोल्न क्लिक गर्नुहोस् ।
- जब १० मिनेटको टाइमर सकिन्छ, तब त्यो इमेल अकाउन्ट र त्यसभित्रका सबै कुरा डिलिट हुन्छन् । १० मिनेटको टाइमर सकिनुभन्दाअघि तपाईंले 'गिभ मी टेन मोर मिनेटस्' मा क्लिक गरेर पुनः टाइमर बढाउन सक्नुहुन्छ ।
- त्यस्तै तपाईंले अर्को नयाँ अकाउन्ट बनाउन 'गिभ मी एनोदर इमेल एड्रेस' मा क्लिक गर्न सक्नुहुन्छ ।
- काम सकिएपछि तपाईंले यो वेबसाइटबाट बाहिरिएपछि तपाईंका सबै कुरा आफैँ डिलिट हुन्छन् ।

थ्रो अवे इमेलका बेफाइदा यस्ता छन् :

यस्ता इमेलका बेफाइदा पनि छन् ।

- यो एक अस्थायी इमेल हो । त्यसैले यसमा रहेका कुनै पनि कुराको अन्य साधारण इमेलमा जस्तो स्थायी रेकर्ड हुँदैन ।
- थ्रो अवे इमेलमा डिलिट भएका कुनै पनि कुरा रिकभरी गर्न सकिँदैन ।

प्रचलित १० थ्रो अवे इमेल साइट

https://10minutemail.net
https://www.guerrillamail.com
https://temp-mail.org/en
https://proton.me
https://maildrop.cc
https://www.emailondeck.com
https://addy.io
https://www.emailnator.com
https://www.mailinator.com
https://yopmail.com/en

- यस्ता इमेल ठेगानाको प्रयोग केही समयका लागि मात्र हुन्छन् ।
- यस प्रकारका इमेल ठेगाना सबै ठाउँमा प्रयोग नहुन सक्छन् । कतिपय वेबसाइटले अस्थायी इमेल ठेगानालाई प्रयोग गर्न प्रतिबन्ध गरेका समेत हुन्छन् ।
- महत्त्वपूर्ण सूचना भण्डारण गर्न स्थायी इमेल ठेगाना प्रयोग गर्न सकिँदैन । ■

हराउँदै छ रैथाने स्वाद

बास्नाले भोजन प्रणालीमा उच्च महत्त्व राख्ने तथ्य निर्विवाद छ। मगमग बास्नायुक्त खाद्यपरिकार चौरासी व्यञ्जनको एक गुण हो वा होइन, थाहा छैन तर यसले पाकशास्त्र र पाकमनोविज्ञानमा विशिष्ट महत्त्व राख्छ। बास्नाले भोजनप्रतिको आकर्षण र स्वादिष्टपन ह्वात्तै बढाइदिन्छ। बास्नामा गहिरो विज्ञान र मनोविज्ञान लुकेको हुन्छ।



■ यमबहादुर दुरा

बास्नादार खाद्यवस्तुको बजारभाउ पनि उच्च छ। बजारमा बासमती चामलको भाउ चर्को छ। अचेल बासमती चामल सर्वसाधारणको हातबाट फुत्केर सम्भ्रान्त वर्गको भोजनमा परिणत हुन गएको छ। बासमती चामलको वाणिज्यशास्त्रीय राजनीति पनि चर्को छ। बासमती धानको एकस्व अधिकार (प्याटेन्ट राइट) का विषयमा शक्तिशाली राष्ट्रहरूबीच तानातानी चलेको प्रसङ्ग पनि सेलाइसकेको छैन।



हाम्रै करेसाबारीमा सजिलै फल्ने बास्नादार घिरौँलाको महत्त्व किञ्चित कम छैन। यसले महँगो परिकारको अभाव भइरहने सर्वसाधारणका भान्सालाई बास्नादार बनाउन सघाएको छ। विडम्बना नै भन्नु पर्छ, निर्बाध भित्रिरहेका वर्णशङ्कर (हाइब्रिड) बिउले यसलाई लगभग विस्थापित गरिसकेको छ। अचेल बास्नादार घिरौँला पाउनै मुस्किल छ। यसका अतिरिक्त धनियाँ तथा फूलको बास्ना पनि घट्दै गएको छ। विभिन्न अनुष्ठानमा प्रयोग हुने धूपको अवस्था पनि उस्तै छ।

पहिले एउटा घरमा जिम्मुले दाल झान्दा

सिङ्गो गाउँ नै मगमगाउँथ्यो भने अहिले दाल राखिएको भाँडोमा समेत जिम्मुको बास्ना पाउन मुस्किल पर्छ । विगतमा भोटबाट ल्याइएका जिम्मुको बास्ना उच्चस्तरको भए पनि अचेल उपलब्ध जिम्मुको स्तर निरन्तर खस्किरहेको भनाइ गाउँघरमा बाक्लै सुन्न पाइन्छ ।

अब धूपको बास्नाको कुरा गरौँ । हाम्रो जस्तो धर्मभीरु समाजमा पूजापाठ तथा विभिन्न अनुष्ठानमा धूप हालिन्छ । धूपको बास्नाले हामीलाई सुगन्ध दिन्छ । यसले वातावरणमा विद्यमान हानिकारक तत्त्वलाई निस्तेज पार्छ भन्ने भनाइ पनि छ ।

हालका दिनमा परम्परागत धूपको बास्नामा पनि चर्को गिरावट आएको चर्चा छ । हिजोका दिनमा पितृकर्म, देवकर्म तथा अन्य धार्मिक अनुष्ठानका क्रममा एउटा डाँडामा हालिएको धूपको बास्ना अर्को डाँडासम्म मगमगाउँथ्यो भने अचेल उहीँका उहीँ पनि धूपको बास्ना चल्दैन भन्ने अनुभव सुनिन्छन् ।



समयको कोल्टो फेराइसँगै भोटबाट आएको धूप प्रयोग गर्ने चलन हराउँदै गएको छ । यसको सट्टामा कारखानामा निर्मित सिन्केधूपले ठाउँ ओगटिसकेको छ । कतिपय स्वास्थ्य विशेषज्ञले सिन्केधूप स्वास्थ्यका दृष्टिले पनि हानिकारक छ भन्ने तथ्य पनि अघि सारिरहेका छन् ।

अब हाम्रै खेतबारीमा फल्ने रैथाने बेलौती (अम्बा) को कुरा गरौँ । धेरैले अम्बाको बास्ना र तिक्खर स्वाद भुलेका छैनन् । विकासे अम्बा देख्नमा ठूलो र आकर्षक छ तर त्यसमा स्वाद र बास्ना गायब छ भन्ने गुनासो यत्रतत्र सुनिन्छ । जुन धेरै हदसम्म वास्तविकता नजिक छ । हेर्दा ठूलो र आकर्षक तर कमजोर बास्ना र स्वाद भएका ठूला अम्बा देखेर कसैले पुरानो उखान सम्झाउँछन्, देख्नको डाल, ढिडाको काल ।



गाउँघरमा सजिलै उम्रने रायोको सागको हालत पनि उस्तै छ । बजारमा उपलब्ध बेमौसमी सागको त के कुरा गर्नु र ! हाम्रै करेसाबारीमा लगाइएको सागको बास्ना र स्वाद हराएको टिप्पणी यत्रतत्र सर्वत्र सुनिन्छ । हिजो भान्सामा पकाउँदै गरेको रायोको सागको सुवासिलो बास्ना तगारोबाट घरतिर छिर्दा नछिर्दै नाकमा ठोक्किन्थ्यो । अहिले सागमा न बास्ना बाँकी छ न त स्वाद नै ।



मासुको हविगत पनि उस्तै छ। रैथाने घरपालुवा (लोकल) कुखुराको मासुको स्वादलाई दृष्टान्तका रूपमा लिन सकिन्छ। घरपालुवा कुखुराको तिक्खर स्वाद धेरैले भुलेका छैनन्। पहिले घरपालुवा कुखुराको मासु खाएका कतिपयले बोइलर कुखुरा खानै रुचाउँदैनन्। कतिले त बोइलर कुखुराको मासुमा कुनै स्वादै हुँदैन भनेर टिप्पणी गर्छन्। बोइलर कुखुराको मासुभन्दा त आलु दश गुणा मीठो भनेर पनि टिप्पणी गर्न पनि पछि पर्दैनन्।

यद्यपि बाल्यकालदेखि नै बोइलर कुखुराको मासुमा बानी परेका नयाँ पुस्ताको बुझाइ फरक छ। उनीहरू घरपालुवा कुखुरा रुचाउँदैनन्। नयाँ पुस्ताका केटाकेटीको दिल बोइलर कुखुरामा बसेको छ। उनीहरूको दृष्टिमा घरपालुवा कुखुरामा हड्डी बढी हुन्छ। घरपालुवा कुखुराको अवगुण मात्रै देख्ने नयाँ पुस्ताले घरपालुवा कुखुराको स्वाद र महत्त्व चिन्नै पाएका छैनन्।

मासुकै लागि भनेर कृत्रिम तरिकाले उत्पादन गरिएका बोइलरमा अवश्य नै मासु बढी हुन्छ तर स्वादका दृष्टिले घरपालुवा कुखुरा सयौँ गुना मिठो हो भन्ने कुरा निर्विवाद छ। कुखुराको मासु र त्यसको झोल ग्रामीण समाजमा निकै लोकप्रिय थियो। विगतमा घरमा आएका पाहुनालाई टक्र्याइने रोज्जा परिकारदेखि सुत्केरीलाई खुवाइने तागतिलो परिकार घरपालुवा कुखुराको मासु नै थियो।

हिजोका दिनमा लोकप्रिय रहेको घरपालुवा कुखुराको स्वाद ग्रामीण समाजले क्रमिक रूपमा बिर्सन थालेको छ तर शहरमा व्यापारिक दृष्टिले यसको लोकप्रियता बढ्न थालेको छ। अचेल शहरका रेस्टुराँमा घरपालुवा कुखुराको माग बढेको देखिन्छ। घरपालुवा कुखुराको मासुका साथ ढिडो तथा भात खुवाएर राम्रै अर्थोपार्जन गर्ने रेस्टुराँ अहिले धेरै ठाउँमा खुलेका छन्। रैथाने कुखुराको स्वाद हाम्रो जिब्रोले भन्दा बढी पुँजीवादले चिनेको छ।

किन हराउँदै छ बास्ना र स्वाद ?

पाकशास्त्रमा बास्ना र स्वाद महत्त्वपूर्ण छ भन्नेबारे माथि नै चर्चा भइसकेको छ। दुःखको कुरा खानेकुराको बास्ना, स्वाद पोषकतत्त्व क्रमिक रूपमा घट्दै गइरहेको अध्ययनले देखाएको धछ। अचेल बालीनालीलाई अप्राकृतिक तरिका धेरै उत्पादनशील बनाउने, फलको आकार ठूलो बनाउने तथा थोरै समयमा धेरै उब्जनी गर्ने अभ्यास बढ्दो छ।

'लाइफ, फुड एन्ड डाइनिङ' वेबसाइटमा प्रकाशित एक लेखमा यस्तो अभ्यासले बास्ना, स्वाद र पोषक तत्त्व घट्न थालेको चर्चा गरिएको छ।



'गोइङ लाइफ' वेबसाइटमा प्रकाशित एक सामग्री अनुसार अमेरिकामा गरिएको अध्ययनले आधुनिक तरिकाले उत्पादन गरिएका स्ट्रबेरी, गोलभेँडा, मकै आदिमा पनि स्वाद र पोषकत्त्व खस्किएको देखिएको छ ।

बालीनालीमा अनियन्त्रित किसिमले रासायनिक मल तथा कीटनाशकको प्रयोग बढ्दो छ । हाइब्रिड बिउ प्रयोग गर्ने संस्कृति पनि बढेर गएको छ । यस्ता गतिविधिले बालीनालीको प्राकृतिक चक्र बिथोलिन गई बास्ना, स्वाद र पोषकत्त्वमा नकारात्मक प्रभाव पर्न गएको विभिन्न अध्ययनले देखाएका छन् । यससँगै बढ्दो जल, स्थल र वायु प्रदूषणले पनि बालीनालीको प्राकृतिक चक्रलाई कुनै न कुनै रूपमा क्षति पुऱ्याएको पनि अध्येताको बुझाइ छ ।

खानेकुराको बास्ना र स्वाद घट्नुको कारणबारे वैकल्पिक धारणा पनि भेटिन्छ । मानिसको उमेर बढेसँगै बास्ना र स्वाद ग्रहण गर्ने तन्तु कमजोर हुँदै जाने भएकाले प्रौढ बन्दै गएका व्यक्तिले खाद्यपरिकारको पुरापुर किसिमले बास्ना र स्वाद लिन सक्दैनन् भन्ने भनाइ पनि सुनिन्छ । यसको वैज्ञानिकताबारे यसै भन्न सकिने अवस्था





छैन । अर्कोतिर चिनी, मैदा जस्ता प्रशोधित खाद्यवस्तु बढी मात्रामा खाँदा कालान्तरमा स्वादको परिपाटी नै बदलिने तथ्य कोरा डट कममा प्रकाशित छ ।

कृत्रिम बास्ना र स्वादको साम्राज्य

प्राकृतिक रूपमा उपलब्ध बास्ना र स्वादमा क्रमिक ह्रास आउन थालेपछि खाद्यवस्तुलाई कृत्रिम तरिकाले बास्नादार र स्वादिलो बनाउने प्रवृत्ति बढेको देखिन्छ । पेय पदार्थ, चुइगम, केक, पाउरोटी आदिमा अचेल कृत्रिम तरिकाले उत्पादित बास्नादायक र मिठासदायक पदार्थ प्रयोग हुन थालेको देखिन्छ ।

यसैगरी फास्टफुड रेस्टुराँमा तयार गरिने अनेकन् आकर्षक परिकार तथा क्यान र प्याकेटमा उपलब्ध खाद्यवस्तुमा विभिन्न कृत्रिम बास्नादायक र स्वाददायक वस्तु (फुड एडिटिभ्स) प्रयोग भएका हुन्छन् ।

'फुड एडिटिभ्स' ले खाद्यवस्तुलाई बास्नादार, स्वादिष्ट र आकर्षक बनाउन सघाउँछन् । यिनले खाद्यपरिकारलाई यति चित्ताकर्षक बनाइदिन्छ कि कतिपयले यसैलाई नै मौलिक बास्ना र स्वाद ठान्छन् तथा प्राकृतिक तवरमा उपलब्ध स्वाद र सुगन्धलाई दोस्रो दर्जाको मान्छन् ।

मासु, सागपात तथा अन्य तरकारीमा प्राकृतिक बास्ना र स्वाद गुम्दै जाँदा रासायनिक मसला वा टेस्टर बास्ना र स्वाद व्यापक रूपमा प्रयोग हुन थालेको छ । चिप्स जस्ता

'जर्नल अफ अमेरिकन कलेज अफ न्युट्रिसन' (सन् २००४) मा प्रकाशित एक शोधपत्रका अनुसार सन् १९५० देखि १९९९ का अमेरिकामा ४३ किसिमका तरकारी र फलफूलमा पोषक तत्त्वको अध्ययन गरिएको थियो । अध्ययनको निष्कर्षले बितेको आधा शताब्दीमा खाद्यबालीमा प्रोटिन, क्यात्सियम, फोस्फोरस, आइरन, भिटामिन 'ए', भिटामिन 'बी' र भिटामिन 'सी' को मात्रामा निरन्तर गिरावट देखायो ।

आधुनिक 'फास्ट फुड' मा रासायनिक मसला वा टेस्टर व्यापक रूपमा प्रयोग गरिएका हुन्छन् ।

विचारणीय कुरा के छ भने कृत्रिम बास्ना र स्वाद सित्तैमा आउँदैन । यसको मौद्रिक मूल्य उति महँगो नहोला तर स्वास्थ्यसम्बन्धी मूल्य चाहिँ चर्को छ । कृत्रिम बास्ना र स्वाद भुल्दा स्वास्थ्य बिग्रन सक्छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको वेबसाइट (नोभेम्बर १६, सन् २०२३) मा प्रकाशित एक लेखमा 'फुड एडिटिभ्स' को सकारात्मक पक्षबारे प्रकाश पार्ने क्रममा यसको नकारात्मक पक्षबारे पनि प्रकाश पारिएको छ ।

प्रस्तुत लेखमा 'फुड एडिटिभ्स' ले मानव स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्ने तथ्य अघि सारिएको छ । 'फुड एडिटिभ्स' को अधिक प्रयोगले रक्तचाप, हृदयरोग, मोटोपनजस्ता स्वास्थ्य समस्या निम्तिने विभिन्न अध्ययनले देखाएका छन् । यति मात्र होइन यसबाट पेटसम्बन्धी समस्या देखापर्ने अध्ययन प्रतिवेदनमा उल्लिखित छ । अझ डरलाग्दो पक्ष त के छ भने यसबाट क्यान्सर हुने सम्भावना पनि औँल्याइएको छ ।



लुकेको भोक

संसारमा पर्याप्त मात्रामा अन्न, तरकारी तथा फलफूल भइरहँदा पनि हामीलाई भोकले भने छोडेको छैन । अचेलको भोक कुनै अनिकालसँग सम्बन्धित छैन, यो त हामीले ग्रहण गर्ने खानेकुरामा विद्यमान पोषक तत्त्वको अभावसँग सम्बन्धित । यसलाई लुकेको भोक (हिडन हङ्गर) भनिन्छ । यसलाई सूक्ष्म पोषण तत्त्वको अभाव (micronutrient deficiency) पनि भन्ने गरिन्छ । यो एक प्रकारको कुपोषण हो ।

हामीले दैनिक पर्याप्त मात्रामा भोजन ग्रहण गर्छौं तर त्यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने आइरन, जिङ्क, भिटामिन 'ए' जस्ता पोषक तत्त्वको कमी हुँदा पोषक तत्त्वका दृष्टिले शरीर भोकै रहन्छ । बाहिर नदेखिने भोक भएकाले यसलाई लुकेको भोक भनिएको हो । यी सूक्ष्म पोषक तत्त्व सही किसिमले सही समयमा ग्रहण गर्न पाएमा यिनले शरीरलाई तन्दुरुस्त राख्न र क्यान्सर, मधुमेह, मुटुरोग जस्ता विभिन्न रोगबाट बचाउन सहयोग गर्दछन् ।



'जर्नल अफ अमेरिकन कलेज अफ न्युट्रिसन' (सन् २००४) मा प्रकाशित एक शोधपत्रका अनुसार सन् १९५० देखि १९९९ का अमेरिकामा ४३ किसिमका तरकारी र फलफूलमा पोषक तत्त्वको अध्ययन गरिएको थियो । अध्ययनको निष्कर्षले बितेको आधा शताब्दीमा खाद्यबालीमा प्रोटिन, क्याल्सियम, फोस्फोरस, आइरन, भिटामिन 'ए', भिटामिन 'बी' र भिटामिन 'सी' को मात्रामा निरन्तर गिरावट देखायो ।

अध्ययनको नतिजा अनुसार प्रोटिन ६ प्रतिशत, फोस्फोरस ९ प्रतिशत, आइरन १५ प्रतिशत, भिटामिन सी १५ प्रतिशत, क्याल्सियम १६, भिटामिन 'ए' १८ प्रतिशत र भिटामिन 'बी' ३८ प्रतिशतले कम भएको छ ।

'अमेरिकन कलेज अफ न्युट्रिसन' (एसिएन) र 'अमेरिकन जर्नल अफ एग्रिकल्चरल साइन्सेज' मा



प्रकाशित एक शोधपत्रका अनुसार पछिल्लो ७० वर्षदेखि नै अमेरिकामा सागपात र फलफूलको पोषण सामग्रीमा ह्रास आइरहेको छ। यसको अर्थ हो नयाँ पुस्ताका मानिस पुराना पुस्ताका मानिसले भन्दा कम पोषिलो खाद्यवस्तु ग्रहण गर्न बाध्य छन्।

'गोइङ लाइफ' वेबसाइटमा प्रकाशित लेख अनुसार बालीनालीमा पोषक तत्त्व गिरावट हुनुका पछाडि कृषि क्षेत्रमा भएका अप्राकृतिक अभ्यासहरू नै जिम्मेवार देखिन्छन्। बालीनालीमा कीटनाशक औषधि तथा रासायनिक मल अधिक प्रयोगले माटोमा विद्यमान पोषक तत्त्व रित्तिनु, ठूलो क्षेत्रमा खेती गर्नका लागि स्थानीय इकोसिस्टम बिग्रने गरी ठूला ठूला उपकरण प्रयोग गर्नु, बेलै नपुगी फललाई ठूलो र आकर्षक देखाउन अनेकन् कृत्रिम विधि अपनाउनु आदिलाई बालीनालीमा पोषक तत्त्व ह्रास हुनुको मुख्य कारण मानिएको छ।

'इच ग्रिन कर्नर' (जुन २३ २०२३) मा प्रकाशित लेख अनुसार अमेरिका र बेलायतमा सन् २००९ मा गरिएको एउटा अध्ययनले बालीनालीको बढ्दो उत्पादनशीलता र त्यसमा रहेको पोषक गुणस्तरबीच विपरीत सम्बन्ध रहेको पाएको छ। यसको अर्थ हो जति बढी बाली उत्पादन हुन्छ त्यति नै पोषक तत्त्व कम हुँदै

विश्वका आठ आश्चर्यमध्येको एक ताजमहललाई दोस्रो विश्वयुद्ध अवधिमा बम वर्षाबाट जोगाउन बाँसको संरचनाले ढाकिएको थियो ।

-युवामञ्च



जान्छ । अध्ययनले बालीनालीको उत्पादनशीलता वृद्धि भएसँगै पोषक तत्त्व पाँचदेखि ४० प्रतिशतसम्मको मध्यम गिरावट आएको देखाएको छ। जुन एउटा गम्भीर सरोकारको विषय हो ।



'द न्युयोर्क टाइम्स' मा प्रकाशित एक लेखमा बालीनालीको पोषक तत्त्वको गुणस्तरमा गिरावट आउनुमा जानेर वा नजानेर 'उन्नत' भनिएका बिउ पनि जिम्मेवार हुन सक्छ भन्ने औँल्याइएको छ । लेखले हाइब्रिड तथा आनुवंशिकी परिवर्तन गरिएका (जिएमओ) बिउ लाई सङ्केत गरेको देखिन्छ । यसको अर्थ यस्ता बिउका कारण बालीनालीको बास्ना, स्वाद र पोषक तत्त्वमा निरन्तर ह्रास ल्याइरहेका छन् ।

उपसंहार

हामी जति जति आधुनिक बन्दै छौँ उति नै प्राकृतिक रूपमा उत्पादित बालीनाली तथा फलफूललाई एकपछि अर्को गरी त्याग्दै छौँ र कृत्रिमतालाई अँगाल्दै छौँ । हामी प्रयोगशालामा कृत्रिम तरिकाले निर्मित बास्ना र स्वादलाई जीवनशैलीको हिस्सा बनाउन पुगिरहेका छौँ। पोषक तत्त्वयुक्त प्राकृतिक खाद्यवस्तुभन्दा पनि हेर्दा आकर्षक लाग्ने कृत्रिम विधिबाट उत्पादित वस्तुका पछि लागिरहेका छौँ। जुन स्वास्थ्यका दृष्टिले गलत अभ्यास हो भन्ने पुष्टि भइसकेको छ ।

अब प्राकृतिक चक्रलाई नबिथोलिकन पोषक तत्त्वयुक्त बालीनाली तथा फलफूल उत्पादन गर्ने अभ्यास विकास गर्न आवश्यक छ । यो काम सजिलो छैन तर पनि स्वस्थ जीवनयापन गर्ने हो भने यस्तो अभ्यासको विकल्प पनि छैन ।

आधुनिक रासायनिक मल तथा कीटनाशक प्रयोग नगरी कसरी पोषक तत्त्वयुक्त बालीनाली लगाउन सकिन्छ भन्नेबारे दुनियाँका कुनाकन्दरामा भएका असल अभ्यासको 'केस स्टडी' गर्न आवश्यक छ । ▪



हात्तीको सुँढ धेरै शक्तिशाली हुन्छ । यसो हुनुको मुख्य कारण के हो भने सुँढमा ४० हजारभन्दा बढी मांसपेशी हुन्छन् । जबकि मानिसको शरीर करिब ६५० मांसपेशीले बनेको हुन्छ । एक वयस्क हात्तीले आफ्नो सुँढद्वारा ३५० किलो तौल उचाल्न सक्छ ।

-युवामञ्च

शङ्करप्रसाद कोइराला

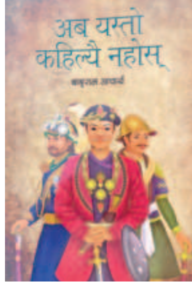


नेपाल सरकारको निजामती सेवामा लामो समयसम्म काम गरेर विशिष्ट श्रेणीमा पुग्न सफल शङ्करप्रसाद कोइराला नेपाली साहित्यमा एस्पी कोइरालाको नामले परिचित छन् । विभिन्न मन्त्रालयमा सचिवको जिम्मेवारी समाल्नुका साथै प्रधानन्यायाधीश खिलराज रेग्मी नेतृत्वको चुनावी सरकारमा अर्थमन्त्री नियुक्त भएका कोइराला शिष्ट एवं शालीन व्यक्तित्वका रुपमा परिचित छन् । अध्ययनले अर्थशास्त्री कोइराला गीत, कविता र कथा सिर्जनामा अब्बल स्रष्टाका रुपमा चिनिन्छन् । उनका कवितासङ्ग्रह टाँकीको घाँस, गीतसङ्ग्रह धड्कनभित्र तथा गीतिएल्बम प्रकाशित छन् । उनका गीतलाई विभिन्न अवार्ड तथा सम्मानसमेत प्राप्त भएको छ । अध्ययनशील कोइराला पुस्तकलाई चैतन्य, ज्ञान, विवेक र सिर्जनाका लागि पूर्वशर्त मान्दछन् । मानव जीवनको अभिन्न र अनिवार्य आवश्यकताको अर्को नाम नै पुस्तक हो भन्ने कोइराला चेतनशील र विवेकशील प्राणीको जीवन पद्धतिको अपरिहार्य अंशका रुपमा पुस्तकको आविष्कार भएको धारणा व्यक्त गर्दछन् ।

अध्ययन तथा जागिरे जीवनमा थुप्रै देशको भ्रमण अनुभव सँगालेका कोइराला विदेश यात्राका क्रममा मन परेका पुस्तक किन्न छुटाउँदैनन् । उनको जीवनमा प्रभाव पारेको महत्वपूर्ण पुस्तकका रुपमा 'द सेभेन ह्याबिट्स अफ हाइलिइफेक्टिभ पिपुल' बताउँछन् । उनी भन्छन्, "मानिसलाई आफैँसित सङ्घर्ष गर्न सिकाउने यो पुस्तकका अमेरिकी लेखक स्टेफेन कोभे आफैँमा कुशल वक्ता र सफल व्यवसायी भएकाले उनको अनुभवजन्य लेखाइमा मानिसलाई सफल बनाउने सात सूत्र सिकाएको छ । जसलाई व्यवहारमा पनि अनुवाद गर्न सकिन्छ । समग्र व्यक्तित्व निर्माण गर्ने, सबैले जित्ने गरी सोच्ने, पहिलो कुरालाई पहिलोमा राख्ने, पारस्परिक निर्भरता बढाउने, अनवरत सुधार गरिरहने, आफैँले पहल गरेर काम थाल्ने, अन्त्यबाट सोच्न सुरु गर्ने, सकारात्मक र सामूहिक ऊर्जा सिर्जना गर्ने जीवनोपयोगी सूत्र उल्लेख छन् । उनको आराको दाँती सदैव तिखारिरहनु पर्छ भन्ने मन्त्र उपयोगी रहेको ठान्दछु ।"

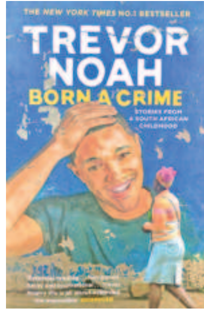
नेपाली साहित्यका अतिरिक्त विश्व साहित्य र समसामयिक विषयवस्तु एवं जीवन दर्शनका पुस्तक पढ्न रुचाउने एस्पी कोइरालाले निवासमा पुस्तकालय नै खडा गरेका छन् । एउटा साहित्यकार तथा अध्येताको अमूल्य सम्पत्ति भनेकै पुस्तक हो भन्ने कोइराला पुस्तकबिनाको संसारको कल्पना गर्दै भन्छन्, "मानिसको जीवन पद्धति, ज्ञान, विज्ञान, विकास, प्रविधि र सोचाइ बिल्कुल पृथक् हुने थियो । अध्ययन-अध्यापन, पठन-लेखन, ज्ञान-विज्ञान, बुद्धि-विवेक, सिर्जना-साधना वास्तवमै यति सभ्य र सरल विषय हुँदैनथे । ज्ञानको प्रसारण र अभिलेखीकरण सुस्त एवं शून्यप्रायः हुन्थ्यो होला ।" प्रस्तुत छ पुस्तकप्रेमी कोइरालाले पछिल्लो समयमा पढेका पाँच पुस्तकको छोटो जानकारी :

अब कहिल्यै यस्तो नहोस्



इतिहास शिरोमणि बाबुराम आचार्यद्वारा लिखित 'अब कहिल्यै यस्तो नहोस्' पुस्तक सबै सचेत नेपालीले पढ्नैपर्ने एउटा ऐतिहासिक गैरआख्यान कृति हो। वास्तवमा यो पुस्तक इतिहास आफैँ लजाउने खालका राजनीतिक षडयन्त्रको कायाकैरन हो। नेपालको इतिहासको रक्तरञ्जित चरित्र र राजनीतिक षडयन्त्रहरूको तानाबाना यसमा छ। नेपालको राजकीय चरित्र एवं इतिहासका दूषित एवं अभागी पात्रहरूको भित्री कथा पनि छ। इतिहासलाई कलङ्कित पारेका ११ वटा हत्या, हिंसा, घात–प्रतिघात र प्रतिशोधका काण्डको नालीबेली जानेपछि नेपालको वर्तमान राजनीतिक चरित्र आकलन गर्न सहज हुन्छ।

बर्न अ क्राइम



अफ्रिकी आमा र युरोपियन बाबुबाट जन्मेका तथा हाल अमेरिकामा रहेका कमेडी सेन्ट्रल टिभीमा 'कमेडी सो' चलाउने विश्वप्रसिद्ध टेलिभिजन प्रस्तोता ट्रेभर नोआको 'बर्न अ क्राइम' निकै पठनीय कृति छ। तत्कालीन अफ्रिकामा जरो गाडेको रङ्गभेद नीति र त्यसको द्वन्द्वात्मक नग्न यथार्थलाई मिहिन ढङ्गले वर्णन गरिएको छ। मानव सभ्यताको एउटा ठूलो श्रापका रूपमा रहेको विभेदकारी र जघन्य अपराधको जीवन्त तस्बिर उतारिएको कृतिले पाठकलाई संवेदनशील बनाउँछ।

जेल डायरी



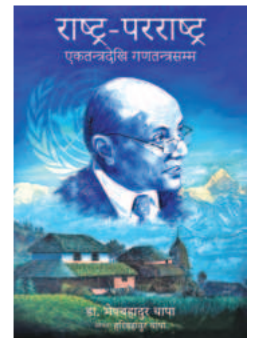
नेपालको राजनीति र साहित्यमा कुनै परिचय आवश्यक नपर्ने नाम हो विश्वेश्वरप्रसाद कोइराला। जेल जर्नल, फेरि सुन्दरीजल र जेल डायरीको पहिलो भाग पढिसकेका पाठकलाई 'जेल डायरी' ले २०१८ साल पुस १८ देखि २०२५ साल कात्तिक १४ गतेसम्मको बन्दीजीवन मात्र नभएर नेपालको तत्कालीन शासकीय सोचाइ, चरित्र, पात्र र प्रवृत्तिलाई उजागर गर्दछ। डायरीमा त्यतिखेरका राजनीतिक नेताहरूको आदर्श, त्याग, तपस्या, राष्ट्रप्रेम, प्रजातन्त्रप्रतिको आस्था स्पष्ट अनुभूत गर्न पाइन्छ। त्यो बेला बहुदलीय शासन व्यवस्था जबरजस्ती नमासिएको भए सायद हाम्रो देश विश्व मानचित्रमा यतिखेर शानदार ढङ्गले निःसन्देह चम्किरहेको हुन्थ्यो भन्ने अनुभूति लेखकका विचारले गराउँछन्।

साला पहाडमें क्या है



सुप्रसिद्ध तथा सिद्धहस्त कवि मीनबहादुर विष्टको पाठक मस्तिष्कमा खलबली ल्याउन सक्ने शक्तिशाली कविताहरूको सङ्ग्रह हो 'साला पहाडमें क्या है।' कवितासङ्ग्रहमा समाविष्ट ६४ वटा समसामयिक र सुन्दर कविताले करिब छ दशककै नेपाली समाजको ऐना उतारेको जस्तो अनुभव हुन्छ। लासहरूको सगरमाथा, चुनावपछिको गाउँ, नागरिकता, जरसाबको कुकुर, एउटा अलपत्र देश आदि कविताको रसास्वादन नगरे अवश्यमेव एउटा साहित्यको पाठकलाई पछुतो हुने छ।

राष्ट्र–परराष्ट्र



अनगन्ती राजकीय अवसरबाट सुसज्जित बौद्धिक व्यक्तित्वको नाम हो डा. भेषबहादुर थापा। पञ्चायती व्यवस्थाको प्रारम्भिक समयदेखि गणतन्त्र कालसम्म सक्रियतापूर्वक जिम्मेवारी निर्वाह गर्दाको लामो कालखण्डका एउटा जिउँदा साक्षी पनि हुन् उनी। उनको पुस्तक 'राष्ट्र–परराष्ट्र' मा नेपालको राजनीतिक उतारचढाव, परराष्ट्र नीति, कूटनीतिक यथार्थता, आर्थिक, सामाजिक र मूलतः अर्थ–राजनीतिक अवस्थाका बारेमा आफूले गरेका, देखेका, भोगेका अनुभवजन्य वृत्तान्तको सुन्दर र सरल प्रस्तुति पाइन्छ। राजाहरूको कार्यशैली र मुलुकको प्रशासनिक प्रक्रियाको पनि झलक उनले देखाएका छन्। ■

– प्रस्तुति : तुलसीहरि कोइराला

सिद्धार्थ गौतम २८औँ बुद्ध



■ रतन भण्डारी

बौध धर्ममा गौतम बुद्धअघि २७ बुद्ध थिए भन्ने धेरै मानिसलाई थाहा नहुन सक्छ। अझ काठमाडौँ उपत्यकाको नेवार समुदायका बौद्ध धर्ममार्गीले गौतम बुद्धभन्दा दीपङ्कर बुद्धलाई विशेष रूपमा मान्दछन्। जबकि बौद्ध धर्मावलम्बी 'थेरवाद' (हीनयान) सम्प्रदाय लुम्बिनीमा सिद्धार्थ गौतम जन्मनुअघि २७ जना बुद्धको वर्णन छ। यद्यपि गौतम बुद्धभन्दाअघि जन्मेका बुद्धको जन्म, थितिमिति, जन्मस्थान र उनीहरू बाँचेको आयु भने काल्पनिक लाग्दछ।

गौतम बुद्धअघिका बुद्धको शरीरको लम्बाइ ८८ हात लामो र आयु लाख वर्षसम्म निर्धारण गरिएको छ। बौद्ध धर्मावलम्बी थेरवाद सम्प्रदायको पवित्र ग्रन्थ त्रिपिटकको सुत्तपिटकमा २८



बुद्धको नाम र वर्णन सङ्क्षिप्तमा निम्नानुसार छ :

१. **तण्हङ्कर (तन्नाकार)** : तण्हङ्कर बुद्धलाई पहिलो बुद्ध मानिए पनि उनीबारे विस्तृत जानकारी पाइँदैन ।

२. **मेधङ्कर** : मेधङ्कर बुद्धबारेमा पनि खासै केही भेटिँदैन ।

३. **शरङ्गकर** : शरणङ्कर बुद्ध बारे पनि जानकारीको अभाव छ ।

४. **दीपङ्कर** : दीपङ्कर बुद्धको जन्म राजा सुदेवो र रानी सुमेधाको कोखबाट वन्धुमती (रम्मवती) नगरमा भएको थियो भनिन्छ । दीपङ्कर बुद्धको विवाह पद्मासँग भएको थियो । उनीहरूबाट सुपुत्र उसभखण्ड (स्वागत) को जन्म भयो । दीपङ्करले गृहत्यागसहित १० महिनाको साधनापछि पिपलको वृक्षमुनि बुद्धत्व प्राप्त गरेका थिए । भिक्षु समङ्गल स्थविर, तिस्स स्थविर र भिक्षुणी नन्दाथेरी र सुनन्दथेरी दीपङ्करका अनुयायी थिए । दीपङ्करका उपासक उपासिकाहरूमा तपुस्स, भल्लुक, सिरीमा र शोणा मानिएको छ ।

काठमाडौँ उपत्यकामा नेवार बौद्धमार्गी समुदायमा दीपङ्कर बुद्ध (दीपक लिएको) को विशेष प्रभाव छ । काठमाडौँमा सबैभन्दा बढी द पिङ्कर बुद्धकै पूजा आराधना हुन्छ । स्वयम्भू महाचैत्यमा हारती माताको पश्चिममा दीपङ्कर बुद्धको मूर्ति रहेको छ । स्वयम्भू भुरङ्ख्यः (ल) मा मनाइने सम्यक पूजामा दीपङ्कर बुद्धको विशेष पूजा गरिन्छ । यस्तै इटुम्बहालमा दीपङ्कर बुद्धको पूजा गर्ने चलन छ । ललितपुरको नागबहालबाटे दीपङ्खा (दीपङ्कर) यात्रा अहिले पनि जारी छ । भक्तपुरमा हरेक वर्षको भाद्र कृष्ण त्रयोदशीका दिन पञ्चदान (पञ्जदान) पर्व धुमधामसाथ मनाइन्छ । बौद्ध धर्मावलम्बी नेवार समुदायको दोस्रो ठूलो पर्वका रूपमा मनाइने पञ्चदानमा भक्तपुरका प्रसन्नाशील महाविहार, भ्कौरवही महाविहार, चर्तुब्रह्म महाविहार, थधुबही महाविहार र कुथुबही महाविहारबाट दीपङ्कर बुद्धलाई निकालेर परिक्रमा गराइन्छ । यस दिन पञ्चदानमा वज्राचार्य, शाक्य र भिक्षुहरूलाई भिक्षा दिइन्छ ।

काठमाडौँमा मात्र नभई दीपङ्कर बुद्धका मूर्ति अफगानिस्तान, पाकिस्तान, भारत, म्यानमार, श्रीलङ्का, भियतनाम, कोरिया, थाइल्यान्ड, जापान, चीन, मङ्गोलियालगायतका देशमा पनि छन् । अफगानिस्तानको बामियानमा दीपङ्कर बुद्धको ठूलो मूर्ति थियो जसलाई तालिबानले सन् २००१ मा ध्वस्त पारेका थिए ।

५. **कौण्डण्य** : राजा सुनन्द र रानी सुजाताका सुपुत्र कौण्डण्य बुद्धको जन्म भएको विश्वास छ । उनको विवाह सुचिदेवीसँग भएको थियो । कौण्डण्य र सुचिदेवीबाट सुपुत्र विजितसेन जन्मेका थिए । कौण्डण्यले गृहत्याग गरे । १० महिना लामो साधनापछि उनले वैशाख पूर्णिमाका दिन बुद्धत्व हासिल गरेका थिए । उनका पहिलो अनुयायीमा उनीसँगै गृहत्याग गर्ने भिक्षु भद्र स्थविर, सुभद्र स्थविर र भिक्षुणी तिस्साथेरी र उपतिस्साथेरी थिए । उनका शोण र उपशोण उपासक तथा नन्दा र सिरीमा उपासिका थिए । अनिरुद्ध स्थविरलाई उनको सहायक मानिएको छ ।

६. **मङ्गल बुद्ध** : मङ्गल बुद्धको जन्म राजा उत्तरा र रानी उत्तरादेवीको कोखबाट उत्तर देशमा भएको

थियो। उनको विवाह यशवतीसँग भयो। मङ्गल र यशवतीका सुपुत्र शीवल थिए। मङ्गल बुद्धले गृहत्याग गरी आठ महिना लामो साधनापछि बुद्धत्व हासिल गरे। भिक्षु सुदेव, धम्मसेना र भिक्षुणी सिवलाथेरी र अशोकाथेरी उनका शिष्य थिए।

७. **सुमन बुद्ध** : राजा सुदत्त र रानी सिरिमाको कोखबाट मेखला देशमा जन्मेका सुमन बुद्धको विवाह वतंसिकासँग भएको थियो। अनुपम नामक उनीहरूका एक सुपुत्र थिए। गृहत्याग गरेका सुमन बुद्धले १० महिनाको साधनापछि बुद्धत्व प्राप्त गरे। भिक्षु शरण, सावितत्थ तथा भिक्षुणी शोणाथेरी र उपशोणाथेरी उनका अनुयायी थिए।

८. **रेवत बुद्ध** : रेवत बुद्धको जन्म राजा विपुल र रानी विपुलाको कोखबाट सुधन्यवती देशमा भएको थियो। उनको विवाह सुदस्सनासँग भयो। उनका वरुण नामका छोरा थिए। उनले गृहत्याग गरी सात महिनाको साधनामा बुद्धत्व प्राप्त गरे। उनले साधुदेवीले दान दिएको क्षीर भोजन गरेका थिए। वरुणाराम बगैँचामा ऋद्धि प्रातिहार्य देखाई उनले धर्मचक्र प्रवर्तन गरे। भिक्षु वरुण, ब्रह्मादेव, भिक्षुणी भद्राथेरी र सुभद्राथेरी उनका अनुयायी थिए।

९. **सोभित बुद्ध** : सोभित बुद्धको जन्म राजा सुधम्म र रानी सुधम्माको कोखबाट सुधम्मा देशमा भएको थियो। उनको विवाह मखिलादेवीसँग भयो। उनीहरूबाट सिंहकुमार नामक छोरा जन्मिए। उनले गृहत्याग नगरी दरबारमै सात दिनसम्म ध्यान गर्दा बुद्धत्व पाएका थिए।

१०. **अनोमदस्सी बुद्ध** : अनोमदस्सी बुद्ध राजा यसवा रानी यसवतीका सुपुत्र थिए। उनको जन्म चन्दवती देशमा भएको थियो। उनको विवाह सिरिमासँग भयो। अनोमदस्सी र सिरिमाबाट पुत्र उपवानको जन्म भएको थियो। अनोमदस्सीले गृहत्याग गरी १० महिना तपस्या गरेपछि बुद्धत्व प्राप्त गरेका थिए।

११. **पदुम बुद्ध** : पदुम बुद्धको जन्म राजा असम र रानी असमाको कोखबाट चम्पक देशमा भएको थियो। भिक्षु साल, उपसाल र भिक्षुणी राधा र सुराधा उनका अनुयायी थिए।

१२. **नारद बुद्ध** : धन्यवती देशमा जन्मेका नारद बुद्ध राजा सुदेव र माता रानी अनोमादेवीका पुत्र थिए। उनको विवाह विजितसेना सँगको थियो। उनीहरूबाट



छोरा नन्दुत्तर जन्मेका थिए। गृहत्यागसहित ध्यानपछि उनले बुद्धत्व हासिल गरे।

१३. **पद्मुत्तर बुद्ध** : पदमुत्तर बुद्धको जन्म राजा आनन्द र रानी सुजातादेवीको कोखबाट हंसवती देशमा भएको थियो। वसुदत्तासँग विवाह भएपछि उनीबाट छोरा उत्तम जन्मिए। उनले बुद्धत्व प्राप्त गरेका थिए।

१४. **सुमेध** : सुदस्सन देशका राजा सुदत्त र रानी सुदत्ताको कोखबाट सुमेध बुद्धको जन्म भएको थियो। उनको विवाह सुमनासँग भयो । उनीहरूको पुनर्वसु नामका एक छोरा थिए।

१५. **सुजात** : सुजात बुद्धको जन्म सुमङ्गल देशमा राजा उगता र रानी प्रभावतीको कोखबाट भएको थियो। उनको विवाह सिरिनन्दासँग भयो। उनीहरूबाट उपसेनको जन्म भएको थियो। भिक्षु सुदस्सन, सुदेव र भिक्षुणी नागा र नागसमाला उनका शिष्य थिए।

१६. **पियदस्सी** : पियदस्सी बुद्धको जन्म राजा सुदत्थ र रानी चन्दादेवीको कोखबाट सुधन्य देशमा भएको थियो। उनको विवाह विमलासँग भयो। उनीहरूका कन्चनवेल नामका पुत्र थिए। छ महिनाको ध्यान साधनापछि उनले ज्ञान हासिल गरेका थिए।

१७. **अत्थदस्सी** : अत्थदसी बुद्धको जन्म राजा सागल र रानी सुदस्सनाको कोखबाट सोभन देशमा भएको थियो। उनको विवाह विशाखासँग भयो। उनीहरूबाट सेन नामक छोरा

जन्मिए। आठ महिना लामो तपस्यापछि उनले बुद्धत्व प्राप्त गरेका थिए।

१८. **धम्मदस्सी** : धम्मदस्सी बुद्धको जन्म राजा शरण र रानी सुनन्दाको कोखबाट बुद्धशरण देशमा भएको थियो। । उनको विवाह विचिकोलीसँग भयो। उनीहरूबाट पुण्यवधन नामका छोरा जन्मिए। सात दिन लामो ध्यानपछि उनले ज्ञान प्राप्त गरे।

१९. **सिद्धत्थ** : सिद्धत्थ बुद्धको जन्म राजा उदेन र रानी सुफस देवीको कोखबाट बेभारमा भएको थियो। उनकी पत्नीको नाम सोमनसा थियो। सिद्धत्थ र सोमनसाका पुत्र अनुपम थिए। १० महिना लामो ध्यान साधनापछि उनले सिद्धि प्राप्त गरेका थिए।

२०. **तिस्स** : तिस्स बुद्धको जन्म राजा जनसन्ध र रानी पदुमाको कोखबाट खेमक नगरमा भएको थियो। उनको विवाह सुभद्दासँग भयो र उनीहरूबाट आनन्द नामका छोरा जन्मिए। आठ महिना लामो साधनापछि उनले ज्ञान हासिल गरेका थिए।

२१. **फुस्स** : फुस्स बुद्धको जन्म राजा जयसेन र रानी सिरिमाको कोखबाट काशी नगरमा भएको थियो। उनकी पत्नीको नाम किसागौतमी थियो। छ महिना लामो साधनापछि उनले ज्ञान प्राप्त गरेका थिए।

२२. **विपस्सी** : विपस्सी बुद्धको जन्म राजा बन्धुमणि र रानी बन्धुमतीको कोखबाट बधुमती नगरमा भयो। उनकी पत्नीको नाम सुदस्सना (सुदर्सना) थियो। संवतकन्द (समवत्तक्खन्द) उनीहरूका एक पुत्र थिए। आठ महिना लामो साधनापछि पातली वृक्षमुनि उनलाई बुद्धत्व प्राप्त भएको थियो। विपस्सी बुद्धलाई विप्पस्यनाको प्रवर्तक मानिएको छ।

स्वयम्भू महापुराणमा विपस्सी बुद्धले काठमाडौँको विशाल दहलाई परिक्रमा गरी नागार्जुनमा तपस्या गरेर रोपेको बिउबाट कमलको फूल फुलेको र त्यसैबाट स्वयम्भू उत्पन्न भएको वर्णन छ।

२३. **सिखी** : सिखी बुद्धको जन्म राजा वरुणवत (अरुण) र रानी प्रभावतीको कोखबाट अरुणवती नगरमा भयो। उनको विवाह सर्वकामा (शब्दकामा) सँग भएको थियो। उनीहरूबाट पुत्र अतुलको जन्म भयो। आठ महिना लामो साधनापछि उनले बुद्धत्व प्राप्त गरेका थिए।

२४. **बेस्सभु** : बेस्सभु बुद्धको जन्म राजा सुपतित (सोपतित) र रानी यशवती (यस्वी) को कोखबाट अनोमा (अनुम) नगरमा भयो। उनको विवाह सुचिता (सुचित्रा) सँग भएको थियो। उनीहरूबाट सुप्रबुद्धको जन्म भयो। छ महिना लामो साधनापश्चात् उनलाई बुद्धत्व प्राप्त भएको थियो।

२५. **ककुसन्ध (क्रकुच्छन्द)** : ब्रह्माण कुलमा जन्मेका ककुसन्ध बुद्धको पिताको नाम अगिदत्थ (अग्निदत्त) र विशाखा थियो। ककुसन्ध खेमावती नगरमा जन्मेका थिए। उनको विवाह रोचिनी (लोचनी) सँग भयो। उनका पुत्रको नाम सहितउत्तर थियो। भिक्षु विदुर, सजीव र भिक्षुणी सामा र चम्पका उनका अनुयायी थिए। सम्राट अशोकले लुम्बिनी आउँदा कोटिहवा (खेमावती) मा ककुसन्ध बुद्धको जन्मस्थलमा स्मारक (स्तम्भ) निर्माण गरेका थिए, जसको अवशेष अझै छ।

२६. **कनकमुनि (कोनागमन)** : कनकमुनि बुद्धको जन्म पनि ब्राह्मण कुलमा नै भएको थियो। उनका पिताको नाम यजदत्त (धन्यदत्त) र माताको नाम उत्तरा थियो। भोगवती (हेमावती) नगरमा जन्मेका कनकमुनिको विवाह रुचिगतासँग भयो। छ महिना लामो साधनापछि उनले ज्ञान हासिल गरेका थिए। नेपालको निगाली सरोवरमा रहेको सम्राट अशोकको इसापूर्व ३०० वर्षअघिको स्तम्भमा 'वुधस् कोनागमनस' भनेर उल्लेख छ।

सातौँ शताब्दीमा भारतको नालन्दा विश्वविद्यालय आएका ह्वेनसाङ बोधगया पुगेका थिए। जहाँ उनले पल्लमा कस्सप बुद्धको स्तूप देखेको कुरा आफ्नो पुस्तकमा उल्लेख गरेका छन्।

२७. **कस्सप** : पिता ब्रह्मदत्त (वस्नदत्त) र माता धनवतीका पुत्र कस्सप बुद्धको जन्म ब्राह्मण कुलमा वाराणसी नगरी (काशी) मा भएको थियो। उनको विवाह सुनन्दासँग भयो। उनका विजित नामका पुत्र थिए। दरबारमै एकहप्ता लामो ध्यानपछि उनले बुद्धत्व प्राप्त गरेका थिए। उनले प्रथम प्रवचन सारनाथमा दिए। उत्तरप्रदेश श्रावस्ती, पश्चिम टन्दवामा कस्सप बुद्धको स्तूप भेटिएको थियो।

सातौँ शताब्दीमा भारतको नालन्दा विश्वविद्यालय आएका ह्वेनसाङ बोध गया पुगेका थिए। जहाँ उनले पल्लमा कस्सप बुद्धको स्तूप देखेको कुरा आफ्नो पुस्तकमा उल्लेख गरेका छन्। काठमाडौँ उपत्यकाको खास्ति चैत्य (बौद्धनाथ स्तूप) मा कस्सप बुद्धको अस्थि रहेको जनविश्वास छ।



२८. **सिद्धार्थ गौतम** : कपिलवस्तुको लुम्बिनीमा राजा शुद्धोदन रानी मायादेवीको कोखबाट जन्मेका सिद्धार्थ गौतमको विवाह यशोधरासँग भएको थियो। सिद्धार्थ र यशोधराबाट पुत्र राहुलको जन्म भयो। गृहत्याग गरी छ वर्ष लामो ध्यान साधनापछि सिद्धार्थ गौतमले बुद्धत्व हासिल गरेका थिए। त्यसपछि उनी सिद्धार्थ गौतम र पछि गौतम बुद्ध बने। भिक्षु सारिपुत्र, मौदगल्यान र भिक्षुणी खेमा र उप्पलवण्णा उनका शिष्य थिए।

गौतम बुद्धले पाएको ज्ञानलाई 'बोधि' भनिन्छ। बोधि प्राप्तिपछि नै संसारबाट छुटकारा पाइने विश्वास गरिन्छ। बोधिका तीन श्रेणी 'श्रावकबोधि', 'प्रत्येकबोधि' र 'सम्यकसंबोधि' रहेका छन्। जहाँ 'सम्यकसंबोधि' लाई विशेष आदर्शका रूपमा लिइन्छ। बुद्ध भन्नाले बोधिप्राप्त अर्थात् अन्तिम सत्य साक्षात्कार गरेको महामानवलाई बुझाउँछ।

गुरु नथापी आफैँ साधना गरेर बुद्धत्व प्राप्त गरी अन्य प्राणीलाई पनि दुःखनिरोधको मार्गदर्शन गर्नेलाई 'सम्यक सम्बुद्ध' भनिन्छ। त्यसैले गौतम बुद्धभन्दाअघि अनेक 'सम्यक सम्बुद्ध' हरू रहेको र भविष्यमा पनि अरू 'सम्यक सम्बुद्ध' हरू जन्मने विश्वास गरिन्छ।

सिद्धार्थ गौतमले छ वर्षको कठिन तपस्यापछि बुद्धत्व प्राप्त गरे र उनी 'सम्यक सम्बुद्ध' बनेका हुन्।

बुद्धले ज्ञान प्राप्तिपछि दिएका प्रवचन र सन्देश पछि गएर थेरवादका रूपमा विकसित भए। बुद्धको निर्वाणको सयौँ वर्षको अन्तरालमा दोस्रो साङ्घायनमा महायानको सम्प्रदाय देखा परेको थियो। त्यसपछि बौद्ध धर्ममा थेरवाद (हीनयान) र महायान गरी दुई समुदाय अगाडि आएका हुन्। बौद्ध धर्ममा हीनयान (थेरवाद) प्राचीन सम्प्रदाय हो। पाली भाषामा रहेका बुद्धका सन्देशलाई नै पछि थेरवाद (हीनयान) रूपमा अनुशरण गरियो। बुद्धको शरीर रूपको कल्पना गरी पूजाआजा अघि बढाउनेहरूलाई 'महायान' का रूपमा चिनिन थालियो। महायान सम्प्रदायका अनुयायीले बोधिसत्व बनी अर्हत पद प्राप्त गरी बुद्धत्व प्राप्त गर्न सकिने विश्वास राख्दछन्। ■

देखिँदैन जुनकिरीको टिमटिम

साँझ उज्यालो छर्दै उड्ने जुनकिरी र भरभर गर्दै उड्ने गाइनेकिरा गाउँघरका खेतबारीमा अचेल कमै देखिन्छन् । यसको मार किसानलाई परेको छ ।



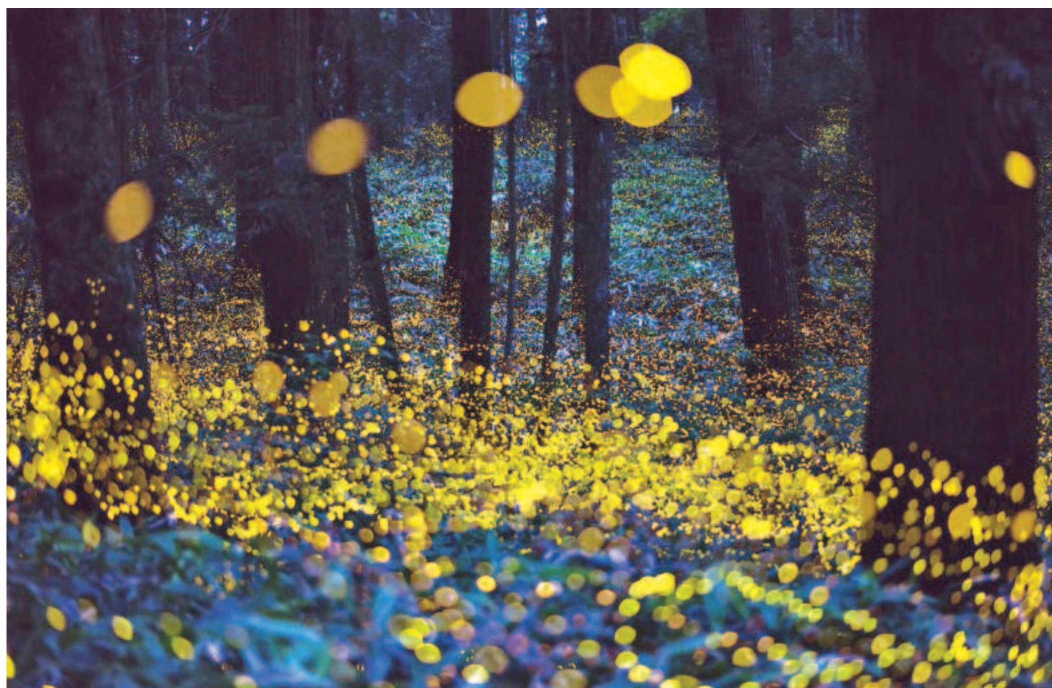
■ केशवराज पौडेल

पर्यावरणीय चक्र अनुसार जुनकिरीको सङ्ख्या घट्दै जाँदा उसको मुख्य आहारा मानिने शङ्खेकिराको सङ्ख्या बढेर खाद्यान्न तथा तरकारी बालीमा क्षति हुन थाल्छ । धेरै मानिसलाई अचम्म पनि लाग्न सक्छ, त्यत्रो आकारको शङ्खेकिरा त्यति सानो जुनकिरीको भोजन कसरी बन्छ होला ?

विज्ञहरूका अनुसार जुनकिरीको लार्भाले शङ्खेकिरा खाने गर्दछ । लार्भा भनेको किराको प्रारम्भिक र खन्चुवा अवस्था हो । त्यही अवस्थामा जुनकिरीले शङ्खेकिराको लार्भालाई नष्ट पार्ने गर्दछ । लार्भा अवस्थामा जुनकिरी र शङ्खेकिराको वासस्थान एउटै हुन्छ ।









प्राकृतिक आवासको नाश, कीटनाशकको बढ्दो प्रयोग र कृत्रिम प्रकाशले जुनकिरीको सङ्ख्या कम हुँदै गएको छ। प्राकृतिक आवास नासिनु जुनकिरीको सङ्ख्यामा कमी आउने प्रमुख कारण हो। सिमसार र ओसिलो तथा झारपात भएको क्षेत्र जुनकिरीको प्राकृतिक वासस्थान मानिन्छ। बढ्दो शहरीकरण, साँझ बिहानको धेरै प्रकाश, वन तथा बुट्यान क्षेत्र विनाश जस्ता कारणले जुनकिरी लोप हुँदै जान थालेको छ।

कृषि अनुसन्धान परिषद् (नार्क) का वरिष्ठ किट विशेषज्ञ आरपी मैनाली जुनकिरीको पिलपिले बत्तीको उज्यालो मात्र होइन कृषि बालीमा त्यसको त्योभन्दा धेरै उपयोगिता रहेको बताउँछन्। जुनकिरीको सङ्ख्या घटेसँगै बालीनालीमा शङ्खेकिराको प्रकोप बढ्ने भनाइ उनको छ।

उनको भनाइ के छ भने आफ्नो लार्भा अवस्थामा जुनकिरीले शङ्खेकिराको लार्भा खाने गर्छ। यो उसको मुख्य आहारा हो। यस कारण जुनकिरीको सङ्ख्या घट्दा शङ्खेकिराको सङ्ख्या बढ्छ। उनी भन्छन्, "यो भनेको जङ्गलमा बाघको सङ्ख्या घट्दा मृग र खरायोको सङ्ख्या बढे जस्तै हो।"

जुनकिरी चिसो र दलदले जमिनमा बस्ने गर्छ। बढ्दो शहरीकरण र जङ्गल नाश हुन थालेपछि जुनकिरीको वासस्थान खुम्चन थालेको छ। जसका कारणले जुनकिरीको सङ्ख्या क्रमिक रूपमा घटिरहेको छ।

जुनकिरीले प्राकृतिक प्रकाश र रातको समयमा आफ्नो शरीरबाट निस्कने उज्यालोमा समागम गर्दछ। शरीरमा हुने रासायनिक प्रतिक्रियाले जुनकिरीले शरीरमा बत्ती बाल्छ। यसैको सहयोगबाट जुनकिरीले आफ्नो जोडीलाई आकर्षित गर्दछ। तेज कृत्रिम प्रकाशको असरबाट जुनकिरीले समागम गर्न सक्दैन।

जुनकिरी मात्रै होइन नेपालमा धेरै किराको सङ्ख्या घटिरहेको छ। किसानको सबैभन्दा नजिकको साथी माहुरीको सङ्ख्यामा कमी आउँदा विभिन्न बालीको परागसेचनमा समस्या देखिएको छ। त्यसले कृषकको खाद्यान्न बाली मात्रै नभएर कतिपय जङ्गली फल नै लोप

हुने अवस्थामा पुगेका छन्, फूलको सङ्ख्या नै कम भएर गएको छ ।

सरकारी निकायबाट नेपालमा किराका प्रजातिका बारेमा खोजी गरिएको छैन । सरकारी र गैरसरकारी निकायसँग किराको औपचारिक तथ्याङ्क नभए पनि एक दशकमा किरासम्बन्धी खोजीका क्रममा नेपालबाट २५ प्रतिशत किरा हराएको विज्ञको दाबी छ ।

पर्यावरण संरक्षण गर्नका लागि र खानेकुरा उत्पादन गर्न किराफट्याङ्ग्राको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने भएकाले यसको खोजी र अनुसन्धान आवश्यक छ ।

कृषि वैज्ञानिक रेशमबहादुर थापाका अनुसार संसारका ४० प्रतिशत किराको सङ्ख्या नाटकीय रूपमा घटिरहेको छ । मानिसको जीवनसँग किराको ठूलो सम्बन्ध रहने भएकाले किराको संरक्षणमा विश्व समुदाय नै एक हुन आवश्यक रहेको भनाइ थापाको छ ।

कृषि क्षेत्रका अनुसन्धानकर्ता कृष्ण धिताल जानकारी दिन्छन्, "जनावर, चरा र माछाको करिब ६० प्रतिशत आहारा किरा नै हुन्छ । किरा नभए चरा, चमेरा, भ्यागुता र माछा पनि हराउने भएकाले त्यसमा विशेष ध्यान पुऱ्याउन ढिला गर्न हुँदैन ।"

पर्यावरण जोगाउन गाइनेकिराको निकै महत्त्व रहेको छ । गाइनेकिराको सङ्ख्या घट्दा पतेरो, गवारो र लाइको उल्लेख्य वृद्धि भई मुख्य बाली धान, मकै र गहुँको उत्पादनमा कमी आउन









थालेपछि किसानले ठूलो नोक्सानी बेहोररिहेका छन् ।

धितालका अनुसार गाइनेकिराको सङ्ख्या घट्दा त्यसको मुख्य आहार मानिएका बालीलाई हानिकारक किराको सङ्ख्या निरन्तर वृद्धि भएको छ । पतेरोले मात्रै धान उत्पादनमा १० प्रतिशतसम्म ह्रास ल्याउने गर्छ । नेपालमा हाल ५६ लाख मेट्रिक टन धान उत्पादन हुने र गाइनेकिरा जस्ता मित्रजीवको सङ्ख्यामा कमी आउँदा त्यसले १० प्रतिशतसम्म धान उत्पादन घटाइरहेको छ ।

गाइनेकिराबारे त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट विद्यावारिधि गरिरहेका मनोज शर्माको भनाइमा पानीका स्रोत र मुहान प्रदूषित हुँदा गाइनेकिराको अस्तित्व सङ्कटमा परेको छ । सफा पानी भएको क्षेत्र गाइनेकिराको वासस्थान भएकाले यस किराको सङ्ख्यामा कमी आउनु भनेको पानीमा प्रदूषण बढेको पुष्टि हुन्छ ।

सफा पानीले खेती सिँचाइ गर्दा त्यसले स्वस्थ उत्पादन दिने गर्छ तर फोहोर पानीले सिँचाइ गर्दा स्वस्थ अन्नबाली उत्पादन हुन सक्दैन र त्यसका कारणले उत्पादनमा समेत कमी आइरहेको छ ।

पानीमा बढ्दो प्रदूषण र सिमसार क्षेत्रको अतिक्रमणका कारण संसारमै गाइनेकिरा घट्दो क्रममा रहेको छ ।

पानीमा बढ्दो प्रदूषण र सिमसार क्षेत्रको अतिक्रमणका कारण संसारमै गाइनेकिरा घट्दो क्रममा रहेको छ । नेपालमा १८२ किसिमका गाइनेकिरा पाइन्छन् । नेपालको पाँच हजार मिटरसम्मको उचाइमा गाइनेकिरा पाइएको छ ।

गाइनेकिरा किसानको साथी भएको बुझाइ छ एकीकृत शत्रुजीव व्यवस्थापनमा सक्रिय रहेकी अम्बिका हमालको । गाइनेकिराले बाली विनाश गर्ने साना र शत्रु किरा खाने गर्छ ।

अचेल किसानले बालीमा लाग्ने किरा मार्न विषादी व्यापक प्रयोग गर्न थालेकाले पनि गाइनेकिराको सङ्ख्या घटेको भन्न सकिन्छ ।



खोजकर्ता मनोज पौडेलका अनुसार खेतारी, पानी टिपुवा, टुकली, फिरफिरे, भ्यालिन्चा जस्ता नामले पनि चिनिने गाइनेकिरा अङ्ग्रेजीमा 'ड्रागन फ्लाई' भनिन्छ ।

कृषि, वन र वातावणमा किराको निकै ठूलो महत्त्व रहन्छ । कृषकको जीवनमा शत्रुकिरा, मित्रकिरा, हिउँदे र वर्षेकिरा आदि धेरै थरीका किरा हुन्छन् । घरगोठमा बस्ने किरा, खेतबारीमा बस्ने किरा, वनमा बस्ने किरा, माटो र पानीमा बस्ने किरा सबैका फरक फरक विशेषता हुने गर्छ । ■

■ बद्रीप्रसाद घिमिरे



१. जाडोमा जिउ किन काँप्छ ?

जिउ काँप्नु मांसपेशीको यस्तो स्वचालित गति हो जसमा मांसपेशीले सामान्य अवस्थामा भन्दा बढी काम गर्दै शरीरलाई न्यानो राख्छन् । त्यसैले जाडोमा शरीरलाई न्यानो राख्नका लागि शरीर काँप्छ ।

२. हाम्रो शरीरमा किन कोठी देखापर्छ ?

मेलानिन पदार्थ बढी भए छाला कालो हुन्छ भने कम भए गोरो हुन्छ । कहिलेकाहीँ मेलानिन पदार्थ भएका कोषिका एकै ठाउँमा एकत्रित हुँदा ती ठाउँ बढी कालो देखिन्छन् । जसलाई हामी कोठी भन्छौँ ।

३. मालिस गर्दा थकाइ कम हुन्छ किन ?

धेरै काम गर्दा शरीरमा ल्याक्टिक एसिड उत्पन्न भई रक्तसञ्चार र अक्सिजन प्रवाहमा बाधा पुग्छ । जसले गर्दा हामीलाई थकाइ महसुस हुन्छ । मालिस गर्दा रक्तसञ्चार र अक्सिजनको आपूर्ति अलि सहज हुन्छ र हामीलाई थकाइ कम भए जस्तो लाग्छ ।





४. हाम्रो शरीरलाई पानी किन चाहिन्छ ?

स्वस्थ रहनका लागि शरीरमा ७० प्रतिशत पानी हुनुपर्छ भन्ने विज्ञको भनाइ छ। हाम्रो शरीरका सबै अङ्गमा पानी हुन्छ। मस्तिष्कमा ८५, रगतमा ९०, मिर्गौलामा ८२, कलेजोमा ६९, मांसपेशीमा ७५ र हड्डीमा २२ प्रतिशत पानी हुन्छ। त्यसैले शरीरलाई स्वस्थ राख्न पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनु आवश्यक छ।

५. शिशुलाई खोप किन लगाइन्छ ?

खोपमार्फत शरीरमा शिथिल बनाइएका कीटाणु प्रवेश गराइन्छ। जसले गर्दा शिशुको शरीरमा 'बी सेल' क्रियाशील हुन्छन् र रोगविरुद्ध प्रतिरोधात्मक क्षमता अर्थात् एन्टिबडी निर्माण हुन्छ।



६. पुरुषको घाँटीमा रुद्रघण्टी देखिन्छ तर महिलाको घाँटीमा देखिन्न किन ?

आवाज निकाल्ने अङ्ग 'ल्यारिङ्कस' लाई ढाक्ने रुद्रघण्टी दुई वटा कुर्कुरे हड्डी मिलेर बनेको हुन्छ। पुरुषमा यी दुई हड्डीको कोण ९० डिग्री हुन्छ भने महिलामा १२० डिग्री हुन्छ। त्यसैले पुरुषमा रुद्रघण्टी राम्रोसँग देखिन्छ भने महिलामा देखिन्न।

७. जाडो याममा ओठ किन फुट्छ ?

जाडो याममा हावाको आर्द्रता कम हुने हुँदा हावा सुक्खा हुन्छ। छाला सुक्खा हावाको सम्पर्कमा आउँदा छालाको पानी छिट्टै वाष्पीकरण हुन्छ र छाला सुकेर फुट्न थाल्छ। ओठमा तेल ग्रन्थी नहुने भएकाले पानी वाष्पीकरणपछि छाला सुक्खा हुन थाल्छ। त्यसैले जाडो याममा ओठ चाँडै फुट्छ। ▪



खतराको घण्टी
जलवायु परिवर्तन





■ रामप्रसाद आचार्य

गएको मे ११ मा अफगानिस्तानको उत्तरी प्रान्त बघलानमा अचानक बाढी आयो । लेदोसहितको बाढीले तीन सयभन्दा बढी मानिसको मृत्यु भयो । दुई हजार ११ घर नष्ट भए । दुई हजार आठ सय घर क्षतिग्रस्त भए ।

त्यसैगरी मे ४ मा ब्राजिलमा भीषण वर्षा भयो । भीषण वर्षापछि आएको बाढीमा ७५ जनाको मृत्यु भयो भने १०३ जना बेपत्ता भए । ८८ हजार मानिस घरवारविहीन भए । आठ लाख मानिस खानेपानी र बिजुलीबाट वञ्चित भए ।

मे २ र ३ मा खाडी क्षेत्रमा अकल्पनीय भीषण वर्षा भयो । एक वर्षमा हुने वर्षा एकै दिनमा भयो । इतिहासमै नभएको ठूलो वर्षाले संयुक्त अरब इमिरेट्सको दुबई शहर तथा अर्को देश ओमान डुबानमा परे । दुबई अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल पनि डुबानमा परेकाले सयौँ उडान रद्ध गरियो । युएईमा एक जना र ओमानमा १८ जनाको मृत्यु भयो ।

त्यसैगरी गएको अप्रिल १८ मा पाकिस्तानमा पनि भीषण वर्षा भयो। वर्षासँगै आएको बाढीमा ६४ जनाको मृत्यु भयो भने हजारौँ मानिस विस्थापित भए।

अचानक आएको भीषण वर्षा र बाढीका घटनाले हाम्रो पर्याचक्र असन्तुलित भएको सङ्केत गर्छ। मानवीय कारणले बिग्रँदै गएको यो पर्याचक्रलाई सन्तुलित बनाउन सकिएन भने निकट भविष्यमा मानव जीवन सङ्कटमा पर्नेछ।

सन् २०२३, सेप्टेम्बर १२ मा लिबियामा समुद्री आँधीसँगै मुसलधारे वर्षामा पाँच हजार जनाको मृत्यु भएको थियो भने १० हजार मानिस बेपत्ता भएका थिए। सेप्टेम्बर १६ मा तापक्रम बढेकाले अन्टार्टिकामा बरफ टुक्रिँदा हजारौँ पेन्गुइन मरे।

चार वर्षअघि सन् २०२१ मा युरोपमा मनसुन सुरु भएको पहिलो सातामै अचानक भीषण वर्षा भयो र अकल्पनीय बाढी आयो। शताब्दीयताकै ठूलो वर्षा र बाढीले दुई सयभन्दा बढी मानिसको मृत्यु भयो भने सयौँ बेपत्ता भएका थिए। जर्मनी र बेल्जियममा जनधनको बढी





क्षति भयो। स्विट्जरल्यान्ड, लक्जेम्बर्ग र नेदरल्यान्डमा पनि भीषण वर्षा भएको थियो। नेदरल्यान्डका प्रधानमन्त्रीले देशको एउटा दक्षिणी प्रान्तलाई राष्ट्रिय विपत् क्षेत्र घोषणा गर्नुपर्‍यो।

नेदरल्यान्डको लिम्बर्ग प्रान्तका विभिन्न शहरमा पानीको सतह बढ्दा डुबान निम्तिएपछि ज्यान बचाउन हजारौँ मानिस घरबाट भागेका थिए। त्यहाँ एउटा तटबन्ध पनि भत्किएको थियो।

स्विट्जरल्यान्डमा भीषण वर्षापछि ताल र नदीहरूमा पानीको सतह एक्कासि बढ्यो। राजधानी बर्नमा बग्ने एउटा नदीको तट भत्कियो। लुसेर्न तालका कारण नगर डुबानमा पर्‍यो र बाजलमा बस्ने मानिसलाई नदीबाट परै बस्न भनियो। युरोपेली सङ्घका नेताहरूले जलवायु परिवर्तनका कारण यो खराब विपत् निम्तिएको दाबी गरेका थिए।

औद्योगिक युग (सन् १८५०–१९००) सुरु भएयता पृथ्वीको तापक्रम करिब १.२ डिग्री सेल्सियसले बढिसकेको छ। यसको असर विश्वव्यापी परेको छ। सन् २०२१ मा क्यानडामा तापक्रम ४९.२ डिग्री पुग्दा दुई सयभन्दा बढी मानिसको मृत्यु भयो। अमेरिकामा अत्यधिक गर्मीका कारण आगलागी भएर लाखौँ हेक्टर जङ्गल नष्ट भयो। चीनमा पनि मुसलधारे वर्षा र बाढीले वितण्डा मच्चाएको थियो।

विश्वव्यापी जलवायु परिवर्तनका कारण नेपाल पनि उच्च जोखिममा परेको छ। जलवायु परिवर्तनको असर विशेषगरी हिमाली क्षेत्रमा हिमताल पग्लने र



अनुमान गरिएको छ ।

सन् २०२३, नोभेम्बर ३० देखि डिसेम्बर १२ सम्म संयुक्त अरब इमिरेट्सको दुबईमा जलवायुसम्बन्धी २८ औँ सम्मेलन (कोप–२८) भयो । यो सम्मेलन अवधिमा जलवायु परिवर्तनका आसन्न वैश्विक चुनौती सामना गर्न पृथ्वीलाई तताउने सबैखाले गतिविधि नियन्त्रण गर्नुपर्नेमा विश्वभरका सहभागी नेताहरूले जोड दिए तर सोही वर्ष सबैभन्दा बढी तातो वर्ष बन्यो । सम्मेलन आयोजना गर्ने संयुक्त अरब इमिरेट्स यस पटक भीषण आँधीसहितको वर्षाले डुबानमा पऱ्यो ।

जलवायु परिवर्तन सम्पूर्ण प्राणी जगत्का लागि एउटा डरलाग्दो चुनौती बनिरहेको छ । पृथ्वीको तापक्रम वृद्धिलाई औद्योगिक क्रान्तिपूर्वको अवस्थामा सीमित राख्ने र यस शताब्दीको अन्त्यसम्म १.५ डिग्री सेल्सियसमा कायम राख्ने भन्ने प्रतिबद्धता सन् २०१५ को पेरिस सम्झौतामा गरिएको थियो । यद्यपि यस शताब्दीको अन्त्यअघि नै तापक्रम वृद्धि १.५ डिग्रीबाट बढेर २.५ देखि २.९ डिग्रीसम्म पुग्ने एक अध्ययनले जानकारी दिएको छ ।

वैज्ञानिकहरू तीव्र तापक्रम वृद्धि र यसबाट बारम्बार दोहोरिरहेको चरम मौसमी घटनालाई लिएर अत्यन्त चिन्तित छन् । पृथ्वी यस शताब्दीमा ३ डिग्री सेल्सियस तापक्रम वृद्धिको सँघारमा छ । यसले विनाशकारी मौसम र समुद्री सतहको वृद्धिलाई निम्त्याउने छ ।

इजिप्टमा भएको कोप–२७ मा ८० भन्दा बढी देशले जीवाश्म इन्धनको प्रयोग विस्तारै अन्त्य गर्ने प्रस्तावलाई समर्थन गरेका थिए । जीवाश्म इन्धन जलवायु परिवर्तनको सबैभन्दा ठूलो कारक हो । कुल हरितगृह ग्यास उत्सर्जनको लगभग तीन चौथाइ हिस्सामा यो जिम्मेवार छ तर रुस र साउदी अरबलगायतका प्रमुख तेल र ग्यास उत्पादक देशले यो प्रस्तावलाई छायामा पारेका थिए ।

विश्वमा सबैभन्दा बढी कार्बन उत्सर्जन गर्नेमा अमेरिका, युरोपेली सङ्घ र चीन अग्रपङ्क्तिमा छन् । विश्वका एक दर्जन देशले गर्ने कार्बन उत्सर्जनको

विस्फोट हुने, पहाडी क्षेत्रमा पहिरो र सुक्खा खडेरी र तराईमा बेमौसमी बाढीपहिरो देखिन थालेको छ ।

जलवायु परिवर्तनले अर्थतन्त्रमा विशेष योगदान गर्ने विषयगत क्षेत्र जस्तै कृषि, जलस्रोत, पर्यटनलगायतका क्षेत्रका साथै खाद्यसुरक्षा, स्वास्थ्य, जलआपूर्ति, जीविकोपार्जन र सुरक्षामा व्यापक असर पारेको छ । आर्थिक एवं सामाजिक क्षेत्रमा हुने गिरावट र बढ्दो स्वास्थ्य तथा खाद्यसुरक्षाको समस्याका कारण भविष्यमा जलवायु सङ्कट र जोखिम अझ बढ्ने अनुमान गरिएको छ ।

एक वैज्ञानिक अध्ययन अनुसार हिमाली क्षेत्रको तापक्रम वर्तमान तथा भविष्यमा विश्वको औसत तापक्रमको दाँजोमा ०.३ डिग्री सेल्सियसदेखि ०.७ डिग्री सेल्सियसभन्दा बढी हुने अनुमान गरिएको छ । सन् २०१५ को पेरिस सम्झौता अनुसार विश्व समुदायले यस शताब्दीको अन्त्यसम्ममा पृथ्वीको तापक्रम १.५ डिग्री सेल्सियसभन्दा बढ्न नदिन सहमति गरे पनि सन् २०५० आउनुपहिले नै हिमाली क्षेत्रको तापक्रम सरदर १.८ डिग्री सेल्सियसभन्दा बढीले वृद्धि हुने अनुमान गरिएको छ । उच्च तापक्रम वृद्धिले गर्दा यस क्षेत्रमा रहेका हिमालका दुई तिहाइ हिमभण्डार पग्लने





शिकार आज विश्वका आठ अर्ब मानिस मात्र नभएर हरेक प्राणी र वनस्पतिसमेतले हुनु परेको छ ।

अमेरिकाको क्लाइमेट एकाउन्टेबिलिटी इन्स्टिच्युटमा रिचर्ड हेडले गरेको अनुसन्धान अनुसार २० कम्पनीले मात्रै सन् १९६५ यता ४८० अर्ब टन कार्बनडाइअक्साइड र मिथेन ग्यासको ३५ प्रतिशत भाग उत्सर्जन गरेका छन् । धनी देशहरू र ठूला कम्पनीहरूको यो हेपाहा प्रवृत्तिविरुद्ध धनी देशलाई गरिब देशले ग्लोबल वार्मिङमा अनुकूलनका लागि सघाउने प्रतिबद्धता पूरा गर्न चर्को दबाब दिइरहेका छन् ।

ग्लास्गोमा भएको कोप–२६ मा सन् २०२५ सम्म अनुकूलन वित्तमा प्रतिवर्ष ४४० अर्ब अमेरिकी डलर खर्च गर्ने जनाइएको थियो । संयुक्त राष्ट्र सङ्घको हालैको प्रतिवेदनले विकासशील देशलाई जलवायु परिवर्तनसँग अनुकूलन हुन वार्षिक ३८७ अर्ब डलर आवश्यक पर्ने देखाएको छ ।

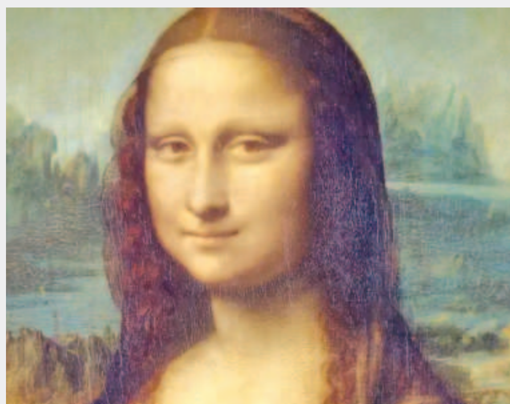
संसारमै बढी कार्बन उत्सर्जन गर्ने चीन र अमेरिकाका राष्ट्र प्रमुख कोप–२८ मा सहभागी भएनन् । चीनका राष्ट्रपति सी चिनफिङ र अमेरिकाका राष्ट्रपति जोए

खुल्यो मोनालिसाको रहस्य

मोनालिसा विश्वकै प्रसिद्ध चित्रकला हो । यो चित्र कहाँ बनाइएको थियो भन्ने विषय लामो समयसम्म रहस्यमा रह्यो । पाँच सय वर्षपछि यसको रहस्योद्घाटन भएको छ ।

कलाकार लिओनार्दो दा भिन्चीले बनाएको यो चित्र मोनालिसाको रहस्यमय मुस्कानका लागि परिचित छ । भूगर्भविद् तथा पुनर्जागरणकालीन कलासम्बन्धी इतिहासकार एन पिज्जोरुस्सोले यो चित्र कहाँ बनाइएको थियो भन्ने रहस्य आफूले पत्ता लगाएको दाबी गरेकी छन् ।

चित्रमा अङ्कित भूदृश्य चिन्न उनले आफ्नो विशेषज्ञता प्रयोग गरेकी छन् । चित्रमा चौधौँ शताब्दीको पुल देखिन्छ । त्यसले यो चित्र लम्बार्डी क्षेत्रको कमो तालको किनारामा अवस्थित इटालेली शहर लेक्कोको पृष्ठभूमिमा बनाइएको सङ्केत गर्छ ।



उनले लियोनार्दोलाई कलाकारका रूपमा मात्र नभई एक महान् भूगर्भविद्का रूपमा पनि अर्थ्याएकी छन् । "तपाईंले उनका कुनै पनि चित्र हेर्नुभयो भने त्यहाँ

बाइडेनको अनुपस्थितिले यो सम्मेलनको सफलतामा प्रश्नचिह्न खडा गरिदियो। अमेरिकालाई नोक्सानी हुने भन्दै तत्कालीन अमेरिकाका राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प सन् २०१७ मा पेरिस सम्झौताबाट अलग्गिएका थिए तर सन् २०२० मा राष्ट्रपति निर्वाचित जोए बाइडेन भने पुनः पेरिस सम्झौतामा फर्के। यति हुँदाहुँदै पनि जलवायु परिवर्तनको मुद्दमा चीन र अमेरिका उदार बन्न सकेका छैनन्।

विश्वव्यापी बढ्दै गएको जलवायु परिवर्तनको असर घटाउन सबै मुलुकले अहिले पेरिस सम्झौता अनुरूप जलवायु नीति बनाएर लागू गर्न ढिला गर्नु हुँदैन। सन् २०१५ मा १९६ देशले हस्ताक्षर गरेको यो सम्झौता सन् २०२० देखि कार्यान्वयनमा ल्याइएको हो।

अन्तर्राष्ट्रिय ऊर्जा एजेन्सीका अनुसार हाल कार्बनडाइअक्साइडको उत्सर्जन विश्वभर ३३ अर्ब टन छ। यो परिमाणको उत्सर्जनलाई शून्यमा झार्नुपर्ने चुनौती छ। ऊर्जा उत्पादनका लागि बालेको इन्धनबाट उत्पादित कार्बनलाई हावाबाट थिग्राउनु अथवा त्यसलाई सङ्ग्रह गरेर भण्डारण गर्न सकिए वातावरण स्वच्छ हुन सक्छ। ■

चट्टान वा वनस्पतिविज्ञान पाउनुहुन्छ। ती पूर्ण रूपमा प्राकृतिक छन्। तिनलाई पूर्ण रूपमा चिन्न सकिन्छ। त्यो उनको विशेषता हो," उनी भन्छिन्।

पिज्जोरुस्सोले लियोनार्दोका पाइला पछ्याउँदै उनी पाँच सय वर्षअघि गएका स्थानहरू पत्ता लगाइएको बताइन्। वर्षौंदेखि कलासम्बन्धी इतिहासकारहरूले मोनालिसाको चित्रमा रहेको पुलको पहिचान गर्ने प्रयास गरिरहेका छन्। इटलीका धेरै शहरमा त्यस्ता पुल थिए। पिज्जोरुस्सोले मोनालिसाको भौगोलिक विशेषतालाई उत्तरी इटलीको कमो तालको किनारमा रहेको शहर लेक्कोसँग दाँजेर विश्वप्रसिद्ध चित्रकला त्यहाँ बनाइएको दाबी गरिन्। ■

एआई च्याटबटमा रूपान्तरण



एआई (कृत्रिम बौद्धिकता) प्रविधिले असम्भव लाग्ने कुरालाई सम्भव बनाइदिएर मानिसलाई थप आशावादी र कौतुहल बनाइदिएको छ।

सन् २०१६ मा जेम्स भ्लाहोसले पितालाई अन्तिम चरणको क्यान्सर भएको खबर पाए। "म बुवालाई औधी माया गर्थें। अब म उहाँलाई गुमाउँदै थिएँ," अमेरिकाको क्यालिफोर्नियाको ओकल्यान्डमा बस्दै आएका जेम्सले भने। उनी आफ्नो पितासँग बचेको समयको अधिकतम सदुपयोग गर्न चाहन्थे।

"मैले उहाँसँग मौखिक इतिहास रेकर्ड गर्नेसम्बन्धी काम गरें। मैले घण्टौं उहाँको जीवनकथाको अडियो रेकर्ड गर्नमा बिताएँ।" यो जेम्सले एआई क्षेत्रमा आफ्नो भविष्य खोज्न सुरु गर्दै गर्दाको कुरा थियो। त्यसैले नै यो परियोजना चाँडै विकास हुन सक्यो। "हे ईश्वर, यसबाट केही अन्तर्क्रियात्मक सामग्री बनाउन सकें भने कस्तो हुन्थ्यो होला भन्ने मलाई लाग्यो," उनी भन्छन्, "जसका मद्दतले बुवाको सम्झनालाई गहिरोसँग जोगाउन सकियोस्, उहाँको गज्जबको व्यक्तित्वको आभास पनि गरिराख्न पाइयोस्।"

जेम्सका पिता जोनको सन् २०१७ मा मृत्यु भयो। त्यतिञ्जेलसम्म जेम्सले आफूले रेकर्ड गरेको बुवाको स्वरलाई एआईद्वारा सञ्चालित च्याटबटमा रूपान्तरित गरिसकेका थिए। जसले उनको पिताको जीवनबारे सोधिएका प्रश्नको उनकै स्वरमा उत्तर दिन सक्थ्यो।

सन् १०१९ मा जेम्सले आफूले बनाएको च्याटबटलाई हिअरआफ्टर-एआई नामको व्यावसायिक एप्लिकेसनमा रूपान्तरित गरे। जसले प्रयोगकर्तालाई आफ्ना बितिसकेका प्रियजनसँग त्यसो गर्न अनुमति दिन्थ्यो। पिताको मृत्युको पीडालाई नमेटे पनि च्याटबटले धेरै कुरा दिएको जेम्स बताउँछन्।

हिअरआफ्टर-एआईमा प्रयोगकर्ताले आफ्ना प्रियजनको फोटो अपलोड गर्न सक्छन्। एप्लिकेसन खोल्दा त्यो फोटो स्मार्ट फोन वा कम्प्युटरको स्क्रिनमा देखापर्छ। ■

महिनाको खेलाडी

स्वस्थानी श्रेष्ठ (महिला स्क्वास खेलाडी)



नेपाली महिला स्क्वासमा केही वर्ष कृष्णा थापा र विपना ब्लोनले कमै मात्र फाइनलमा अन्य खेलाडीलाई खेल्ने मौका दिए तर यही जेठमा स्वस्थानी श्रेष्ठले नेपाली महिला स्क्वासमा यी दुईको वर्चस्व तोडेकी छन् ।

एनएसआरए राष्ट्रिय र्‍याङकिङ स्क्वास प्रतियोगिताको फाइनलमा स्वस्थानी राष्ट्रिय च्याम्पियन विपनालाई चार सेटमै ११–७, ९–११, ११–४, ११–५ ले हराएर नेपालको नम्बर एक खेलाडी बनिन् । लिग कम नकआउटमा भएको र्‍याङकिङको लिग चरणमा पनि यी दुवै खेलाडीलाई हराएर स्वस्थानीले शीर्ष स्थान बनाएकी थिइन् । अब स्वस्थानीको नम्बर १ वरीयता २०८१ साल चैत महिनासम्म रहने छ । स्वस्थानीले प्रमुख प्रतियोगिता जितको यो पहिलो पटक हो ।

यसअघि विपना र कृष्णाको छायामा पर्दै आएकी स्वस्थानी करिब एक दशक लामो खेल जीवनमा दोस्रो र तेस्रो स्थानमै सीमित हुँदै आएकी थिइन् । पछिल्लो आठौँ राष्ट्रिय खेलकुदमा रजत पदक जितेपछि मात्र स्वस्थानीमा च्याम्पियन बन्ने आत्मविश्वास पलाएको हो ।

“कति मात्र तेस्रो पदक भिर्ने । अब केही गर्नु पर्छ भन्ने सधैँ मनमा आउँथ्यो । राष्ट्रिय खेलकुदमा दोस्रो स्थानमा आएपछि भने आफू पनि च्याम्पियन बन्न सक्छु भन्ने विश्वास आयो । त्यसैले आठौँ राष्ट्रिय खेलकुदलाई मेरो खेल जीवनको ‘टर्निङ प्वाइन्ट’ भन्न रुचाउँछु,” स्वस्थानी भन्छिन् ।

त्यसपछि स्वस्थानीले थप मेहनत गर्न थालेको बताउँछिन् । स्वस्थानीका अनुसार इटालियाली प्रशिक्षक रेन्जो एन्डोर्नोबाट लगातार प्रशिक्षण पाउँदा उनको खेलमा सुधार आयो । रेन्जोको प्रशिक्षण शैली नितान्त फरक र उन्नत छ ।

स्वस्थानीले सन् २०१३ बाट खेल्न सुरु गरेकी हुन् । उनी भन्छिन्, “८ कक्षामा छँदा स्क्वास खेललाई स्कुलमा पुर्‍याउने अभियान अन्तर्गत सरहरू मेरो स्कुल ग्रान्ड एकेडेमीमा आउनुभएको थियो । उहाँहरूकै कुरा सुनेर स्क्वास खेल्छु भन्ने रहर लाग्यो र खेलेँ ।”

स्क्वास खेलेको पहिलो वर्ष नै स्वस्थानीले पदक पनि जितिन् । त्यसैले पनि उनमा स्क्वास खेल्ने प्रकृतिप्रदत्त गुण रहेको थाहा पाउन सकिन्छ । यद्यपि १० कक्षा पुगेपछि स्वस्थानीले तीन वर्ष पढाइका लागि स्क्वासबाट विश्राम लिइन् । यसबीच स्वस्थानीले घरेलु स्क्वासमा नाम बनाइसकेकी थिइन् । त्यसैले १२ औँ साफका लागि प्रशिक्षक हिरा थापाले उनलाई बन्द शिविरमा बोलाए तर अभ्यासमा नभएकाले स्वस्थानीले टिममा सामेल हुन मानिनन् । दुई वर्ष खेल्दा स्क्वासमा भविष्य नभएको महसुस गरेकी थिइन् स्वस्थनीले । त्यसैले प्लस टु सकाएर विदेश जाने प्रयत्न गरिन् । त्यसमा सफल नभएपछि मात्र स्वस्थानी सन् २०१८ मा फेरि स्क्वासमै फर्किइन् ।

अहिले भने स्वस्थानीले स्क्वासमै आफ्नो भविष्य देखेकी छन् । यस खेलमै लाग्ने अभिप्रायले कोचिङ कोर्स पनि गरिरहेकी छन् । “अहिले स्क्वासमै केही गर्छु भन्ने छ । विगतमा भन्दा धेरै ‘क्यास प्राइज’ प्रतियोगिता हुन थालेको छ तर अहिले पनि खेलाडीहरूलाई ‘एक्सपोजर’ पर्याप्त छैन । जति गेम खेल्यो, त्यति अनुभव बढ्छ । यसका लागि प्रायोजक आउनु पर्‍यो । कर्पोरेट हाउसहरू अगाडि आउनु पर्‍यो,” उनी भन्छिन् ।

काठमाडौँ र पोखरामा बाहेक स्क्वास कोर्ट छैन । १३ औँ दक्षिण एसियाली खेलकुद र यसै वर्ष होङजाउ एसियाडमा सहभागी भएकी स्वस्थानीको एक खेलाडीका रूपमा लक्ष्य भनेको सन् २०२८ मा ओलम्पिक खेल्ने रहेको छ । त्यसपछि प्रशिक्षक बनेर स्क्वास खेलाडी उत्पादन गर्ने स्वस्थानीको इच्छा छ । ■

–प्रजित शाक्य

म्याड्रिडले जित्यो



युइएफए च्याम्पियन्स लिग फुटबलको उपाधि स्पेनी क्लब रियल म्याड्रिडले जितेको छ । फाइनलमा म्याड्रिडले जर्मन क्लब बोरुसिया डर्टमन्डलाई २–० गोल अन्तरले पराजित गरेको थियो । यो म्याड्रिडको १५ औँ च्याम्पियन्स लिग उपाधि भएको छ ।



■ सोमराज पोखरेल

लन्डनस्थित वेम्बली रङ्गशालामा जेठ २० गते बिहान सम्पन्न फाइनल खेलमा म्याड्रिडलाई उपाधि जिताउन ड्यानी कार्भाहाल र भिनिसियस जुनियरले गोल गरेका थिए ।

म्याड्रिडले क्वाटरफाइनलमा म्यानचेस्टर सिटी र सेमिफाइनलमा बायर्न म्युनिखलाई हराएको थियो ।

म्याड्रिडको जितसँगै कार्लो एन्सेलोटीले सबैभन्दा बढी पाँच पटक च्याम्पियन्स लिग उपाधि जित्ने प्रशिक्षक भएका छन् । च्याम्पियन्स लिगको इतिहासमा म्याड्रिड सर्वाधिक सफल टिम हो । सन् १९५५ देखि सुरु भएको लिगमा म्याड्रिडले १५, एसी मिलानले सात, बायर्न म्युनिख र लिभरपुलले समान छ/६, बार्सिलोनाले पाँच, आयाक्सले चार तथा इन्टर मिलान र म्यानचेस्टर युनाइटेडले समान तीन पटक उपाधि जितेका छन् ।



सिटीले जित्यो प्रिमियर लिग

यस सत्रको इङ्ग्लिस प्रिमियर लिग फुटबलको उपाधि म्यानचेस्टर सिटीले जितेको छ।

लिगको अन्तिम खेलमा वेस्टह्याम युनाइटेडलाई सिटीले ३–१ गोल अन्तरले पराजित गरेको थियो।

म्यानचेस्टर सिटीको यो आठौँ प्रिमियर लिग उपाधि भएको छ। साथै सिटीले लगातार चौथो पटक प्रिमियर लिगको उपाधि हासिल गर्न सफल भएको छ। सिटीले ३८ खेलमा ९१ अङ्क जोड्यो। त्यस्तै दोस्रो स्थानमा रहेको आर्सनलको ३८ खेलमा ८९ अङ्क रह्यो।

लिभरपुल तेस्रो तथा एस्टन भिल्ला चौथो भए। टोटनह्याम हट्सपर पाँचौँ भयो। यस लिगका शीर्ष चार टिमले च्याम्पियन्स लिग खेल्न पाउँछन्।

म्याड्रिडको पोल्टामा ला लिगा

स्पेनी ला लिगाको उपाधि रियल म्याड्रिडले जितेको छ। उपाधि जित्ने दौडमा दोस्रो स्थानको बार्सिलोनालाई म्याड्रिडले १० अङ्कले पछाडि पार्‍यो। म्याड्रिडले ३८ खेलमा एक खेलमा मात्र हार बेहोर्‍यो र ९५ अङ्क बनायो। लिगमा जिरोना तेस्रो तथा एथलेटिको मड्रिड चौथो भए। चार वटै टिमले च्याम्पियन्स लिग खेल्न पाउने छन्।

ला लिगामा म्याड्रिडको यो ३६ औँ उपाधि भएको छ र सबैभन्दा बढी यही टिमले उपाधि जितेको छ। उसले पछिल्लो पटक २०२१–२२ को सत्र जितेको थियो। त्यस्तै बार्सिलोनाले अहिलेसम्म २७ पटक यो उपाधि जितेको छ।

बुन्डेसलिगा बायर लिभरकुसनलाई

बायर लिभरकुसनले यस सत्रको बुन्डेसलिगा उपाधि



जितेको छ। लगातार ११ उपाधि जितेको बायर्न म्युनिख यसपालि तेस्रो स्थानमा धकेलियो।

१८ टिम सहभागी बुन्डेसलिगामा ९० अङ्कसहित अपराजित लिभरकुसन पहिलो भयो भने ७३ अङ्क बनाएर भिएफबी स्टुटगार्ट दोस्रो भयो। तेस्रो भएको बायर्न म्युनिखले पनि ७३ अङ्क नै बनाएको थियो। यसअघि पाँच पटक उपविजेता बने पनि लिभरकुसनले बुन्डेसलिगाको उपाधि जित्न सकेको थिएन। बुन्डेसलिगाको उपाधि सबैभन्दा बढी बायर्न म्युनिखले ३२ पटक जितेको छ।

सिरी 'ए' मा इन्टर मिलान हाबी

इटालीमा सिरी 'ए' को उपाधि इन्टर मिलानले जितेको छ। दोस्रो स्थानको एसी मिलानभन्दा १९ अङ्कले इन्टर अगाडि रह्यो। इन्टरको यो २० औँ उपाधि हो। इन्टर १६ पटक उपविजेतामा सीमित भएको छ।

इन्टरले ९४ अङ्क हासिल गर्‍यो भने दोस्रो भएको एसी मिलानले ७५ अङ्क मात्र जोड्यो। एसी मिलानले १९ पटक उपाधि जितेको छ भने १६ पटक उपविजेता भएको छ। सिरी एको इतिहासमा सर्वाधिक सफल टिम युभेन्टस् भने तेस्रो स्थानमा धकेलियो। युभेन्टस्ले ७१ अङ्क मात्र जोड्न सक्यो। ▪

स्वस्थ भोजन विधि

कहिले चाँडो खाने त कहिले ढिलो खाने वा भोजन गर्ने समय अनियमित बनाई राख्नु भनेको रोगलाई निम्त्याउनु नै हो । दैनिक एकै समयमा खाना खाने गरेमा आमाशय प्रत्येक दिन ठीक समयमा खाना पचाउनका लागि अभ्यस्त बन्दछ । यसले आमाशयको कार्यशैली राम्रो भएर सम्पूर्ण पाचन प्रणाली बलियो बन्दछ ।



शरीरलाई स्वस्थ, तन्दुरुस्त राख्न अपनाउनुपर्ने कैयौँ आधारभूत बानीबेहोरा छन् । जसमध्ये पर्छ, खाना खाने तौरतरिका । आहाराका लागि अपनाउनुपर्ने पाँच मूलभूत पद्धति रहेका छन् । स्वस्थ र दीर्घायु जीवन चाहने सबैले यी पद्धतिलाई आफ्नो जीवनसँगै लैजानु पर्दछ । यदि हामीले इमानदारीसाथ खाना खाने उचित पद्धति अनुशरण गर्‍याैं भने स्वस्थ र दीर्घायु जीवन जिउन सक्ने छौं ।

यसका साथै पाचन प्रणालीमा भूमिका खेल्ने सबै अङ्गलाई स्वस्थ राख्ने र तिनको कार्यकुशलता कायम राख्ने प्रयासमा हामीले सदैव सचेत रहनु पर्दछ ।

आहाराको निश्चित समय

सबैभन्दा पहिले ध्यान दिनुपर्ने विषय के हो भने सधैँ एक निश्चित समयमा खाना खाने बानी बसाल्नु पर्छ। कहिले चाँडो खाने त कहिले ढिलो खाने वा भोजन गर्ने समय अनियमित बनाई राख्नु भनेको रोगलाई निम्त्याउनु नै हो। दैनिक एकै समयमा खाना खाने गरेमा आमाशय प्रत्येक दिन ठीक समयमा खाना पचाउनका लागि अभ्यस्त बन्दछ। यसले आमाशयको कार्यशैली राम्रो भएर सम्पूर्ण पाचन प्रणाली बलियो बन्दछ। धेरैजसो मानिस अनियमित समयमा खाना खाएर आफ्नो पाचन प्रणालीलाई मुस्किलमा पारिरहेको देखिन्छ।



अटसमटस हुने गरी नखाने

हल्का खाना खानु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। पेट तन्कने गरी खानुलाई स्वास्थ्यका लागि सही मानिँदैन। त्यसैले जिब्रोलाई सन्तुष्ट पार्ने गरी होइन, भोक मार्न आवश्यक मात्रामा खाना खानु पर्छ। अटसमटस हुने गरी खाना खानुको कैयौँ नकारात्मक असर रहेको अनुसन्धानले देखाएका छन्। हार्वर्ड विश्वविद्यालयको एक अनुसन्धानले मुसामा गरिएको परीक्षणको आधारमा धेरै खाना खानुले स्वास्थ्यमा पर्ने असर औँल्याएको छ।

भाइरसको खोजी गरी तिनीहरूलाई नष्ट गर्ने शरीरको एक तत्त्वले अधिक खाना खाएको अवस्थामा शरीरको सामान्य आन्तरिक संरचनालाई समेत बिगार्ने पाइएको थियो। धेरै खाना खाएमा पर्ने अर्को नकारात्मक असर भनेको शरीरमा इन्सुलिन प्रतिरोधी अवस्था विकास हुनु पनि हो। जसले गर्दा मधुमेहको खतरा बढ्दछ।

सानो गाँस खाने

खाना खाँदा सानो गाँस हुनु पर्छ। जसले गर्दा चपाउन सजिलो हुन्छ र खाना राम्रोसँग र्‍यालमा गलेर आमाशयमा पुग्छ।

आरामसँग खाना खाने

धैर्यसाथ सजिलोसँग बसेर खाना खाने गर्नु पर्छ। अत्तालिएर खाना खान बस्नु हुँदैन। खाना खाने बेला रिसाउने, चिन्ता गर्ने, बहस गर्ने, बोल्ने गर्नु हुँदैन। शान्त वातावरणमा खाना खानु पर्छ।

धेरै परिकार नखाने आहारामा धेरै परिकार समावेश गर्नु हुँदैन। एक पटकमा बढीमा चार परिकार भए पुग्छ। अधिक परिकार समावेश गरिएमा आमाशयमा खाद्य वस्तुको भिड लाग्छ र खाद्यवस्तुको पाचन संयोजनमा समस्या आउने सम्भावना बढ्छ। कैयौँ खाद्यवस्तुको आपसमा तालमेल मिल्दैन र पाचन रसको सन्तुलन बिग्रेर पेटमा असर पर्छ।

अन्त्यमा खाना खाएपछि केही बेर हिँड्ने गर्नु पर्छ। करिब आधा घण्टाको हिँडाइले खाना पच्नमा मद्दत पुग्छ। पेटमा अधिक खाना भएमा समस्या आएको छ भने हिँडेमा केही राहत मिल्छ। अर्को कुरा अधिक खाना र परिकारले शरीरमा नुन, गुलियो वा चिल्लोको मात्रा बढाउने भएकाले खानाको परिमाणमा होस पुर्‍याउन आवश्यक छ।

यी त भए भोजन ग्रहणको अनुशासित पद्धति। यसबाहेक पनि पाचन प्रणालीका सहयोगी अङ्गहरूको स्वस्थता पनि हामीले विचार गर्नु पर्दछ। तिनीहरूमाथि बोझ बढाउने, बेला न कुबेला खाना खाएर अङ्गहरूमा तनाव थप्ने अभ्यासबाट हामीले बच्नु पर्दछ।

आधुनिक जीवनशैली हामीले अपनाएका खाद्यवस्तु कुनै पनि दृष्टिबाट पाचन प्रणालीलाई हितकर छैनन्। पाचन प्रणालीको एक प्रमुख हिस्सा कलेजो यस्तै खाद्यवस्तुले गर्दा विष भण्डार बन्दै गएको छ।

रक्सी, तयारी बट्टाबन्द खाना, कीटनाशक हालिएका तरकारी र फलफूल तथा तनावले कलेजोमाथि बोझ बढेको छ। त्यसैले कलेजोमाथि दबाब घटाएर तथा त्यसको सफाइमा ध्यान दिएर हामी आफ्नो स्वास्थ्य सबल बनाउन सक्छौँ।

यसै सन्दर्भमा प्राचीन चिनियाँ चिकित्सा पद्धतिले कलेजो र पाचन प्रणाली बलियो पर्ने उपाय सुझाएको छ। चिनियाँ चिकित्सा प्रणाली अनुसार बेलुका ७ बजेपछि खाना नखाएर स्वास्थ्य सुधार्न सकिन्छ। यसको सैद्धान्तिक



व्याख्यासमेत चिनियाँ पद्धतिमा गरिएको छ। जस अनुसार शरीरमा शृङ्खलाबद्ध १२ वटा प्रमुख यामयोत्तर वा समय सारणीमा आधारित रही ऊर्जा प्रवाहित हुने गर्छ। चिनियाँ चिकित्साले पाचन प्रक्रियालाई पृथ्वी तत्त्वले नियन्त्रित गरिरहने भनेको छ। पृथ्वीको प्रभावमा परेर आमाशय र फियोले प्रक्रिया देखाउने गर्छन्।

दुईघण्टे यामयोत्तर अनुसार आमाशयको यामयोत्तर ऊर्जा बिहान ७ बजेदेखि ९ बजेसम्म शक्तिशाली हुन्छ तथा ९ बजेदेखि ११ बजेसम्म फियो शक्तिशाली रहन्छ। ७ बजेदेखि ११ बजेसम्म खाना खानु उत्तम मानिन्छ किनभने हाम्रो पाचन प्रणालीको ऊर्जा त्यस अवधिमा शक्तिशाली हुने गर्छ।

बाह्र घण्टापछि हाम्रो पाचन प्रणालीका अङ्ग कम सक्रिय हुन्छन्। त्यसकारण हामीले बेलुका ७ बजेपछि खान बन्द गर्नु पर्छ। भोक लागेको छ भने हल्का खाना वा फलफूल खान सकिन्छ। साँझको बेला प्राकृतिक रूपमै पाचन प्रणाली कमजोर हुने गर्छ। साँझको बेला खाना राम्रोसँग नपचेर पेट ढाडिने, ग्यास बन्ने र असजिलो महसुस हुन सक्छ।

पाचन अङ्गको ऊर्जा कम परेर शरीरले अन्य अङ्गबाट ऊर्जा लिएर खाना पचाउने काम गर्छ। राति ११ बजेदेखि ३ बजेसम्म चाहिँ पित्ताशय र कलेजोको ऊर्जा अधिक बलियो हुने भनाइ चिनियाँ चिकित्सा विज्ञानको छ। यी अङ्गले रगत सफा गरी निद्रा नियन्त्रित गर्छन्।

राति अबेर खाना खाएमा पित्ताशय र कलेजोको प्रणाली अनियन्त्रित हुन्छ। जसकारण निद्रामा गडबडी, पाचन राम्रोसँग नहुने र बिहान उठ्दा पनि बिसन्चो महसुस हुने गर्छ। साथै जोर्नी दुख्ने र आलस्य लाग्ने समस्या देखिन्छ। यसको कारण के हो भने कलेजो र पित्ताशयले राम्रोसँग काम गर्न नसकी अङ्ग र जोर्नीहरू विषाक्त भएका हुन्छन्। अबेर रातिको खानाले कलेजोमाथि दबाब बढ्छ र त्यसले अन्य अङ्गबाट ऊर्जा लिएर आफ्नो काम गर्दछ।

यस कारण हामीले आफ्नो कलेजो सफा र स्वस्थ राख्नु पर्दछ। यसको सफाइका विभिन्न उपायमध्ये राम्रो उपाय भनेको बेलुका ७ बजेपछि खान बन्द गर्नु हो।

कलेजो सफा गर्ने केही उपाय

- बेलुका ७ बजेपछि खान बन्द गर्ने।
- रक्सी, फास्ट फुड र फ्राई गरेको खाना नखाने।
- पर्याप्त पानी पिउने। २–३ वटा सुन्तलाको रस र आधा कागतीको रस मिसाएर पिउने। सँगै एक टुक्रा लसुन खाए राम्रो।
- मेथीको रसले पनि फाइदा गर्छ।
- दुबी फूलको ताजा पात पनि लाभदायक छ। ■

–युवामञ्च

मलद्वारको क्यान्सर
एचपिभी मुख्य दोषी

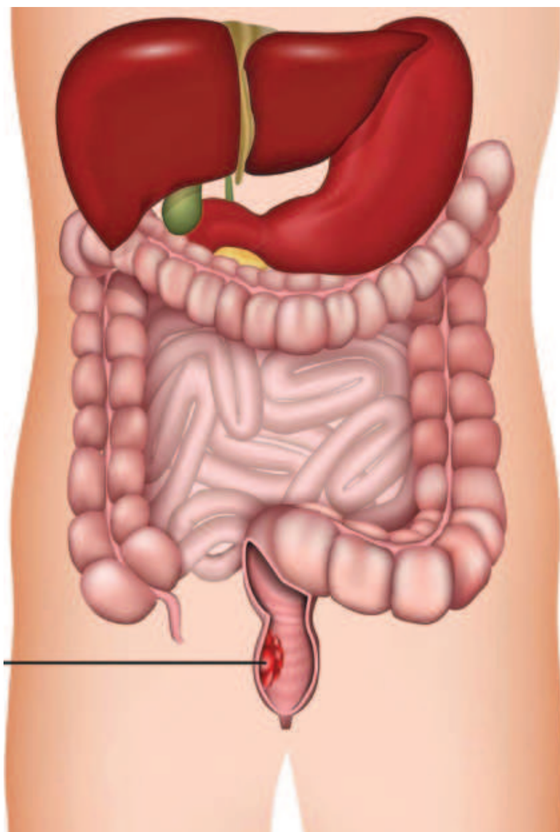




■ प्राडा सुमनराज ताम्राकार

मुख, घाँटी, आमाशय, आन्द्रा हुँदै पाचन प्रणालीको अन्तिम विन्दु हो मलद्वार वा गुदद्वार। खाना पाचनपछि बनेको विकार वा अनावश्यक तत्त्व दिसाका रूपमा मलद्वारबाट बाहिर निस्कन्छ। त्यही भएर मलद्वार वरिपरि कतै जटिल खालको समस्या हुनेबित्तिकै दिसामा रगत देखिने वा मलद्वारमा पीडा हुने गर्छ।

वयस्क मानिसमा बिनाकारण दिसामा रगत देखिने तथा कहिले पखाला, कहिले कब्जियत हुने समस्या देखियो भने सम्बन्धित चिकित्सकको परामर्श लिइहाल्नु पर्छ। यसका अतिरिक्त मलद्वारमा मासुको डल्लो पलाउने, मलद्वार चिलाउने, मलद्वारबाट स्राव (रसिलो पदार्थ) बगिरहने, मलद्वारमा दबाब महसुस हुने आदि पनि मलद्वारको क्यान्सरका सम्भावित लक्षण हुन्।



मलद्वारको क्यान्सर प्रायः ४५ वर्षमाथिका महिलामा हुने गरेको देखिन्छ। महिलामै अलि बढी हुनुको कारण ह्युमन पापिलोमा भाइरस (एचपिभी) लाई मान्न सकिन्छ। एचपिभीकै कारण स्त्री जननेन्द्रियका विभिन्न भाग पाठेघरको मुख, भल्भा, योनिमार्गको क्यान्सर भएकामा मलद्वारको क्यान्सर हुने जोखिम पनि रहन्छ।

डेनमार्क तथा स्विडेनमा गरिएको अध्ययन अनुसार 'स्क्वामस सेल कार्सिनोमा' खालको मलद्वारको क्यान्सरमा उल्लेख्य मात्रामा एचपिभी 'पोजिटिभ' भेटिएको पाइयो भने मलद्वारको क्यान्सर पाठेघरको मुखको क्यान्सरसँग पनि जोडिएर आएको पनि थाहा भयो। एचपिभीमा पनि एचपिभी-१६ प्रजातिको सङ्क्रमण ८४ प्रतिशत मानिसमा देखिएको थियो। डेनमार्क र स्विडेनमै गरिएको अध्ययनका आधारमा ९० प्रतिशत मलद्वारको क्यान्सर एचपिभीकै कारण हुने गरेको पाइयो।

एचपिभीका अतिरिक्त एचआइभी/एड्स लागेका व्यक्तिमा शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हुने भएकाले मलद्वारको क्यान्सरको जोखिम बढी हुन्छ। त्यसैगरी मलद्वार मैथुन, बहुयौन साथी भएका तथा धूमपान गर्नेमा पनि यो क्यान्सरको जोखिम बढी छ।

मलद्वारको क्यान्सरको निदानमा शारीरिक परीक्षणपछि मलद्वारमा 'प्रोक्टोस्कोप' नामक विशेष औजार प्रयोग गरी लिइएको 'बायोप्सी' नमुनाबाट परीक्षण गरिन्छ। जोखिम व्यक्तिमा मलद्वारबाट लिइएको स्राव परीक्षणबाट पनि निदान गर्न सकिन्छ। मलद्वारमा आउने मुसा (वार्ट), 'पायल्स' एवं मलद्वारमा पर्ने चिरा (फिसर) सँग मलद्वारको क्यान्सरले झुक्याउन सक्छ।

बायोप्सीको नतिजा अनुसार अधिकतर मलद्वारको क्यान्सर 'स्क्वामस सेल कार्सिनोमा'

इम्युनोथेरापी

यी नवीनतम उपचार विधिमा क्यान्सर कोषलाई मार्न हाम्रो प्रतिरक्षा प्रणालीका कोषिका, विशेषगरी 'टी' कोषिकाहरू (टी सेल) लाई प्रयोग गरिन्छ। 'टी' कोषिका सेता रक्तकोषिकामध्येको एक विशेष प्रतिरक्षा कोषिका हो। जसले क्यान्सर कोषलाई पहिचान गर्छ र मार्छ। क्यान्सरका कोषले सामान्य कोषको तुलनामा कि उत्परिवर्तित (म्युटेटेड) प्रोटिन बनाउँछन् कि त सामान्य प्रोटिन नै असामान्य मात्रामा बनाउँछन्। त्यस्ता प्रोटिनबाट नयाँ 'एन्टिजेन' बन्छन् र 'टी' कोषिकाले तिनै नयाँ 'एन्टिजेन' का आधारमा क्यान्सर कोषलाई सामान्य कोषबाट छुट्याउन सक्छन्। त्यसपश्चात् 'टी' कोषिकाले क्यान्सरका कोषविरुद्ध प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया जनाउँछन्।

क्यान्सरको विकास तथा विस्तारसँगै 'टी' कोषिकाको क्यान्सर पहिचान गर्ने तथा नष्ट गर्ने क्षमतामा शिथिलता आउँछ। इम्युनोथेरापी विधिमा यसरी शिथिल भएका 'टी' कोषिकालाई पुनः जागृत बनाई क्यान्सरलाई परास्त गरिन्छ।



प्रकारको हुन्छ। यसका अतिरिक्त 'एडेनोकार्सिनोमा', 'स्मल सेल कार्सिनोमा' एवं 'मेलानोमा' खालको क्यान्सर पनि हुन सक्छ। 'प्राइमरी' खालको (प्राथमिक) ट्युमर, 'लिम्फनोड' सम्म फैलिएको वा अन्यत्र फैलिसकेको आधारमा विभिन्न चरण (स्टेज) मा क्यान्सरको वर्गीकरण गर्ने गरिन्छ।

क्यान्सरको उपचारको हकमा 'रेडियोथेरापी', 'केमोथेरापी' र शल्यक्रिया नै हो। अचेल 'रेडियोथेरापी' र 'केमोथेरापी' को मिश्रण राम्रो विकल्प मानिन्छ। पछिल्लो समय 'इम्युनोथेरापी' बाट पुग्ने फाइदाको पनि अध्ययन हुँदैछ। क्यान्सर सानो ठाउँमा छ वा क्यान्सरपूर्वको अवस्थामा निदान भएको छ भने सम्बन्धित भागलाई डढाएर पनि उपचार गर्ने गरिन्छ। प्रारम्भिक अवस्थाको मलद्वारको क्यान्सरमा शल्यक्रिया प्रभावकारी मानिन्छ। शल्यक्रियाको क्रममा अधिकजसो 'कोलोस्टोमी' (दिसा विसर्जन गर्नका लागि ठूलो आन्द्रालाई तल्लो पेटको कुनै भागमा वैकल्पिक बाटो बनाइदिने उपाय) को आवश्यकता पर्छ।



प्रायः मलद्वारको क्यान्सरका बिरामीलाई पहिले 'केमोथेरापी' वा 'रेडियोथेरापी' बाट उपचार गरिन्छ। पछि मलद्वारलाई शल्यक्रिया गरेर फालिन्छ। यस्तो उपचार विधि लगभग २५ प्रतिशत बिरामीमा मात्र प्रभावकारी भएको पाइन्छ।

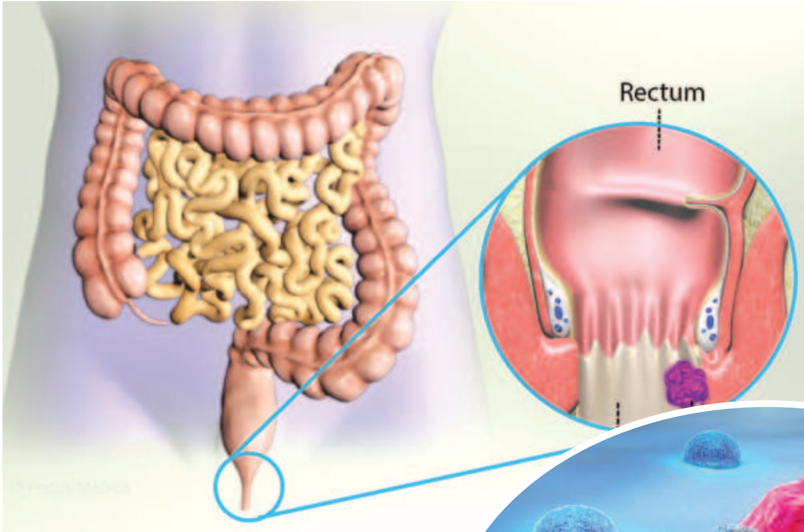


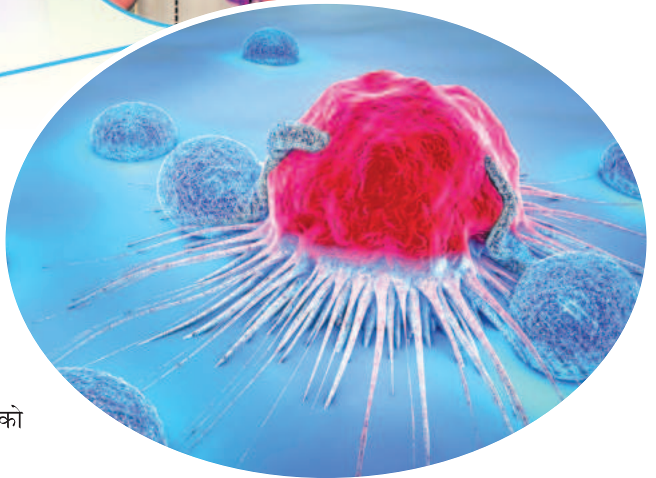
रोकथामको हकमा माथि उल्लेखित जोखिम तत्त्वबाट टाढा रहनुका साथै बेलैमा एचपिभी खोप लगाएर बच्न सकिन्छ। सन् २०१० मै अमेरिकामा ९ देखि २६ वर्षका किशोरकिशोरीलाई यो खोप लगाउन अनुमति दिइएको थियो।

एचपिभी खोप

महिला र पुरुषमा लाग्ने कतिपय क्यान्सरको मुख्य कारक तत्त्व एचपिभी (ह्युम्यान प्यापिलोमा भाइरस) को सङ्क्रमण हो। उदाहरणका लागि पाठेघरको मुखको क्यान्सरमध्ये ७० प्रतिशतमा एचपिभी-१६ र एचपिभी-१८ को सङ्क्रमण दोषी देखिएको छ।

मलद्वारको क्यान्सर भने अधिकतर एचपिभी-१६ को सङ्क्रमणले हुने गरेको छ। एचपिभी सङ्क्रमणको खासै प्रभावकारी उपचार छैन। त्यसो भएर एचपिभीबाट हुन सक्ने क्यान्सरबाट बच्ने एक उत्तम उपाय किशोरीवस्थामै यी क्यान्सरविरुद्ध एचपिभी खोप लगाउनु हो। 'गार्डासिल' र 'सर्भारिक्स' नामले उपलब्ध हुने यस खोपले विशेषतः एचपिभी-१६ र एचपिभी-१८ को सङ्क्रमणविरुद्ध लड्न सक्ने क्षमता शरीरमा विकास गर्छ। उमेरको आधारमा दुई वा तीन मात्रा लगाउनु पर्दछ। ९ देखि १४ वर्षकाले छ महिनाको अन्तरालमा दुई मात्रा लगाए पुग्छ। यौन गतिविधिमा लाग्नुअघिका किशोरकिशोरीले यो खोप लगाउनु धेरै राम्रो हुन्छ।





मलद्वारको क्यान्सरमा प्रभावकारी उपचार समयमै पाउन सकेको खण्डमा पाँच वर्ष बाँच्ने सम्भावना ६८ प्रतिशतसम्म हुन्छ। सन् २०१९ मा अमेरिकामा मलद्वारको क्यान्सरका आठ हजार तीन सय नयाँ क्यान्सर रोगी भेटिएकोमा १२ सय ८० जनाको यसै कारणले मृत्यु भयो। सन् १९९० बाट मलद्वारको क्यान्सरका रोगीको सङ्ख्या बढ्दै गएको देखिन्छ।

न्युयोर्कको एक क्यान्सर सेन्टरमा जारी क्लिनिकल परीक्षणले 'इम्युनोथेरापी' मा आधारित 'डोस्टारलिमाब' औषधिबाट एक विशिष्ट उपप्रकारको मलद्वार क्यान्सर लागेका शतप्रतिशत बिरामी लाभान्वित भएका छन्। 'न्यु इङ्ग्ल्यान्ड जर्नल अफ मेडिसिन' मा प्रकाशित उक्त परीक्षणको नतिजा अनुसार अहिलेसम्म सीमित बिरामीमा मात्र परीक्षण गरिएको छ। जसमा औषधिले सबै बिरामीलाई पूर्ण निको पारेको उल्लेखित छ। यस्तो नतिजाले मलद्वार क्यान्सरका कतिपय बिरामीमा जीवनको आशा पलाएको छ।

तेस्रो चरणमा रहेका मलद्वार क्यान्सरका अधिकांश बिरामीमा अमेरिकामा चलिरहेको 'क्लिनिकल' परीक्षणका लागि डिएनएमा आउने एक विशेष प्रकारको क्षतिलाई ठिक गर्ने संयन्त्रमा त्रुटि भएका क्यान्सर बिरामीहरू छानिएको थियो। सामान्यतया यस्ता रोगीको क्यान्सर कोषमा उच्च मात्रामा डिएनएमा उत्परिवर्तन भएको हुन्छ।

नतिजास्वरूप शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीले प्रतिक्रिया गर्न सक्ने एन्टिजेन बन्छन्। जसका आधारमा 'टी' कोषिकाले क्यान्सर कोषको पहिचान गर्न सक्छन्। जब बिरामीमा डोस्टारलिमाब औषधि चलाइन्छ तब 'टी' कोषिकाको सतहमा हुने 'पिडी–वन' प्रोटिनलाई क्यान्सर कोषमा हुने 'पिडिएल' प्रोटिनसँग अन्तर्क्रिया गर्नबाट रोक्छ। जसले गर्दा 'टी' कोषिकाहरू पुनः क्यान्सर नष्ट गर्न सक्ने बन्छन्। दोस्रो चरणको 'क्लिनिकल' परीक्षणमा बिरामीलाई छ महिनासम्म डोस्टारलिमाब दिएपछि 'फलोअपमा' विभिन्न विधिबाट परीक्षण गर्दा बिरामीमा क्यान्सरको अवशेष भेटिएको थिएन।

प्रायः मलद्वारको क्यान्सरका बिरामीलाई पहिले 'केमोथेरापी' वा 'रेडियोथेरापी' बाट उपचार गरिन्छ। पछि मलद्वारलाई शल्यक्रिया गरेर फालिन्छ। यस्तो उपचार विधि लगभग २५ प्रतिशत बिरामीमा मात्र प्रभावकारी भएको पाइन्छ ।

विडम्बना भनौँ अझै पनि 'केमोथेरापी', शल्यक्रिया र 'रेडियोथेरापी' जस्ता परम्परागत उपचार विधिमा सीमित रहेको नेपालमा 'इम्युनोथेरापी' उपलब्ध हुन निकै समय लाग्न सक्छ। भारतमा त 'इम्युनोथेरापी' को प्रयोग प्रारम्भिक चरणमा छ भने 'इम्युनोथेरापी' को लागत सामान्यतया हजारौँ डलर पर्छ। ■

अफामो : केही नबुझ्ने, अबुझ
हलफनामा : शपथपत्र, कुनै विषयमा राखिएको लिखित प्रस्ट बयान
फेटमा : वरिपरि, इलाकाभित्र
तुम्बाफेरी माल : सुटुक्क साटफेर भएको माल
हर्फनमौला : हरेक प्रकारको कामको धेरथोर जानकारी राख्ने
फाटा कम्पनिया : पुराना वस्तुको व्यापारी
फक्कन : कर्कलो
फकलन्ठु : बिनाकाम यताउति घुम्ने, बरालिने
साजन : प्रियतम, पति, प्रेमी
सजनी : प्रेमिका, सँगिनी
घरमजना : आफ्नै परिवारका लागि मात्र पुग्ने खानेकुरा
मार्जन : आफूमाथि जल छर्केर गरिने शुद्धि
हम्जना : सम्झना
माल्जन : ओढ्ने रङ्गीन पाखी
उइजुनी : अर्को जुनी, आउने जुनी
उजार्नु : खाली पार्नु, शून्य गराउनु
उन कल्जा झानु : मन शान्त हुनु
दनुज : राक्षस, असुर, दानव
मुद्दो ज्युनो : मर्ने बाँच्ने ठेगान नभएको
सपाद : पूरा चरणमा अर्को एक पाउसमेत भएको, एक चौथाइ बढेको
सलपात : दालचिनी
सोपानक : सिँढी भएको (भरेङ)

Devotee	भक्त, सेवक
Wonder	आश्चर्य, चमत्कार
Apparently	स्पष्टतया, निश्चित रूपमा
Calamity	सङ्कट, आपत
Couch	सोफा, खाट
Annoyed	असन्तुष्ट, अतृप्त
Contagious	सङ्क्रामक, फैलिने
Earnest	इमानदार, गम्भीर
Garb	वस्त्र, लुगा
Habitude	स्वभाव, झुकाव
Dame	स्त्री, महिला
Bondage	गुलामी, दासत्व
Vanish	गायब, अदृश्य
Apt	उचित, योग्य
Abstain	अलग राख्नु, बच्नु
Jeopardy	सङ्कट, जोखिम
Latent	गुप्त, अप्रकट
Remorse	अफसोस, ग्लानि
Sarcasm	कटाक्ष, व्यङ्ग्य
Faint	दुर्बल, मुर्छा
Kingpin	मुख्य स्तम्भ, महत्त्वपूर्ण
Vigorous	जोरदार, सशक्त

at	in	on	by	for
home	the morning	Mondays...	car	a walk
work	the evening	the weekend (American)	train	a change
school	the afternoon	Monday morning...	ship	an hour...
the airport	1978...	Wednesday evening...	plane	two days...
university	March...	on my birthday	sea	three weeks ...
5 o'clock...	the (spring)	on holiday / vacation	air	two months ...
night	the (summer)	time	land	five years...
noon	the (autumn)	Christmas Day	underground	breakfast
midnight	the (winter)	New Year's Day	by (him / her ...)	lunch
midday	the 1980s...	May 11th...	tomorrow	dinner
the weekend (British)	a minute/second ...	the bus	next week	
the station	an hour/two hours ...	the plane	next month	
the bottom	two days...	the ship		

ब्रेन गेम

यस चित्रमा कछुवा खोज्नुहोस् ।

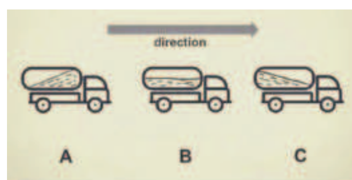
प्रश्न

एक मानिसले एक दिनमा कागजको एउटा बक्स बनाउँछ भने १० मानिसले १० दिनमा कति बक्स बनाउलान् ?





यी महिलाको नाम के होला ?



कुन ट्रक गुड्दै छ र किन ?

उत्तर यसै अङ्कमा





यस चित्रमा फ्याउरो, हरिण र चरा पत्ता लगाउनुहोस् ।



यस चित्रमा कुकुर पत्ता लगाउनुहोस्।

अङ्कजाल प्रतियोगिता, असार-२०८१

नियमहरू :

१. अङ्कजाल भर्न खाली कोठाहरूमा १ देखि ९ अङ्कसम्म भर्नुपर्नेछ।
२. प्रत्येक ठाडो लहर र तेर्सो लहरमा १ देखि ९ अङ्कसम्म भर्नुपर्नेछ।
३. अङ्कजालमा ३×३ का नौवटा वर्ग रहेका छन्। ३×३ को प्रत्येक वर्गमा पनि १ देखि ९ अङ्कसम्म नदोहोर्‍याई भर्नुपर्नेछ।
४. समाधान २०८१ साउन १५ सम्ममा 'युवामञ्च' को कार्यालयमा आइपुगिसक्नुपर्नेछ।
५. अङ्कजाल भरेर पठाउँदा यसै पत्रिकाको कटिङ पठाउनुपर्नेछ। केरमेट र अस्पष्ट समाधानलाई प्रतियोगितामा सहभागी गराइने छैन।
६. सही समाधान पठाउने दुई जनालाई सात-सात सय रुपियाँ पुरस्कारको व्यवस्था गरिएको छ। दुईभन्दा बढीले सही समाधान पठाएमा गोलाप्रथाद्वारा विजयीको छनोट गरिनेछ।
७. नतिजासम्बन्धी युवामञ्चको निर्णय नै अन्तिम निर्णय हुनेछ।

	९				८	४		
				६	४			७
३		४				८		
६	२			१				
	७		६		९		२	
				२			३	६
		२				९		५
९			२	३				
		६	५				१	

नाम : ....

ठेगाना : ....

सामान्यज्ञान वैशाख अङ्कको उत्तर

समूह क : १. क्यानडा २. १००८० ३. त्रिभुवन राजपथ

समूह ख : १. फ्रान्स २. तीन ३. फिनल्यान्ड

समूह ग : १. सप्तरी २. सुमी खड्का ३. बेलायत

समूह घ : १. सुमो कुस्ती २. बालमुकुन्द देव पाण्डे ३. सन् १९००

समूह ङ : १. अक्टोपस २. इचाओ ३. बी फर्न

समूह च : १. धवलागिरि २. सन् २००७ ३. जिब्रो

समूह छ : १. भर्साइलको सन्धि २. म्याग्दी ३. स्पर्म ह्वेल

परिणामहरू

अङ्कजाल वैशाख अङ्कको उत्तर

२	१	४	९	८	३	५	६	७
७	५	६	१	४	२	३	८	९
३	८	९	७	६	५	२	४	१
१	९	३	५	२	४	८	७	६
८	२	७	६	३	९	४	१	५
६	४	५	८	१	७	९	३	२
५	७	८	४	९	१	६	२	३
४	३	१	२	५	६	७	९	८
९	६	२	३	७	८	१	५	४

गोलाप्रथाद्वारा विजयी

राधेश्याम श्रेष्ठ, भीमसेनस्थान काठमाडौँ,
विपिनचन्द्र गिरी, शिवसताक्षी-१, झापा

सही जवाफ पठाउने सहभागी :

खेमराज घिमिरे कामनपा-९, नारायण लघु, भक्तपुर, स्मारिका फुयाँल, भक्तपुर, सौख गिरी, झापा, माया रेग्मी, काठमाडौँ, लक्ष्मण रेग्मी, काठमाडौँ, प्रशान्त ताम्राकार पनौती, गौरीश्वर रेग्मी, काठमाडौँ, शान्तिकुमारी चौधरी लहान सिराहा, रामाकान्त चौधरी, सप्तरी, करुणा घिमिरे, काठमाडौँ, कविता उप्रेती, काठमाडौँ, गङ्गादेवी विष्ट, झापा, रोजन चालिसे, लालबन्दी, प्रज्ञा वज्राचार्य, खुसिबुँ, रमिता शाक्य, काठमाडौँ, दिवस भट्टराई, काठमाडौँ-४, सनिसा महर्जन, पाटन सुन्धारा, राजेन्द्र महर्जन, काठमाडौँ, मदनमोहनलाल श्रेष्ठ घट्टेकुलो काठमाडौँ, उज्ज्वलविलास वज्राचार्य, नयाँबजार, गरिमा भण्डारी, गोरखा, आलोककुमार तिवारी वीरगन्ज-२६ बिर्ता, सुयोग दुरा, लमजुङ, कृष्णचन्द्र गौतम, सुखीपुर सिराहा, नीरज पौडेल, काठमाडौँ, असीम श्रेष्ठ, रामेछाप, रत्न कायस्थ, ललितपुर, बुद्धिमान श्रेष्ठ, काठमाडौँ, दिवस भट्टराई, काठमाडौँ, उमेश थापा, काठमाडौँ, निर्मला श्रेष्ठ, विराटनगर, नवीन थापा, काठमाडौँ, उपासना श्रेष्ठ, ललितपुर, प्रकाश भण्डारी, नवलपुर, सविन पौडेल, ललितपुर, उमेशकुमार मास्के, विराटनगर।

वैशाख अङ्कको कोठेपद

गोला प्रथाद्वारा विजयी

माया रेग्मी, सिनामङ्गल काठमाडौँ
रामप्रसाद उप्रेती, काठमाडौँ

सही उत्तर मिलाउने अन्य सहभागी

रोजन चालिसे लालबन्दी, गङ्गादेवी विष्ट, झापा, कमलादेवी राजभण्डारी, ओखलढुङ्गा, अनुप श्रेष्ठ, सिर्जनानगर भक्तपुर, नारायण लघु, भक्तपुर, विमला मानन्धर, कालीमाटी, काठमाडौँ, पार्वती श्रेष्ठ, चिसापानी रामेछाप, बुद्धिबहादुर दुरा, मध्यनेपाल लमजुङ, लोकनाथ शर्मा, नागार्जुन-१, काठमाडौँ, लक्ष्मण रेग्मी, काठमाडौँ, वसन्त ताम्राकार, पनौती, वटुकृष्ण कसपाल, पुतलीसडक, काठमाडौँ, खेमराज घिमिरे कामनपा-९, कृष्णचन्द्र गौतम, सुखीपुर सिराहा, गरिमा भण्डारी, गोरखा, सुन्दर थापा, आँबुखैरेनी, तनहुँ, गौरीश्वर रेग्मी, काठमाडौँ, रामाकान्त चौधरी, सप्तरी, मदनमोहनलाल श्रेष्ठ घट्टेकुलो काठमाडौँ, विपिनचन्द्र गिरी, झापा, सौरव गिरी, झापा, रत्न शाक्य पुल्चोक ललितपुर, हरिबहादुर थापा, पोखरा, उज्ज्वलविलास वज्राचार्य, नयाँबजार, तारा शर्मा अधिकारी, धनकुटा, मन्दिरा काफ्ले, लोकन्थली, कुमारी निर्मला गिरी, कञ्चनपुर, अच्युमानसिंह श्रेष्ठ, काठमाडौँ, दिवस भट्टराई, काठमाडौँ, खगेन्द्र नाथ, कञ्चनपुर, उपासना थापा, ललितपुर, कल्पना रावल, बर्दिया, अनिता गैरे, नवलपुर, सविन पौडेल, ललितपुर, निर्मला श्रेष्ठ विराटनगर, उमेशकुमार मास्के।

सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता वैशाखको परिणाम

	नाम	ठेगाना	प्राप्त अङ्क
विजेता	बुद्धिबहादुर दुरा	मध्यनेपाल, लमजुङ	१००
विजेता	सुयोग दुरा	मध्यनेपाल, लमजुङ	१००
विजेता	रमा कुमाल	अर्घाखाँची	९४
४	भगवता कुमाल	गुल्मी	९४
५	रत्न शाक्य	ललितपुर, पुल्चोक	९४
६	पवनकुमार श्रेष्ठ	नीलवारही मावि	९४
७	सरस्वती थारू	बर्दिया	९४
८	नारायण लघु	भक्तपुर	९२
९	रामाकान्त चौधरी	सप्तरी	९२
१०	उपासना श्रेष्ठ	जावलाखेल	९२

◆ निर्मल

युवामञ्च कोठेपद प्रतियोगिता, असार-२०८१

१		२	■	३		४	■	५
	■	६			■	७		
८	९		■	१०			■	
■		■	११		■	१२		
१३	■	१४		■	१५		■	
१६			■	१७		■	१८	■
	■	१९			■	२०		२१
२२			■	२३			■	
	■	२४			■	२५		

सहभागिताका नियम

१. समाधानसहितको कुपन २०८१ साउन १५ भित्र आइपुग्नुपर्नेछ।
२. समाधान माथिको कुपनमै पूरा नाम र ठेगाना भरेर पठाइएको हुनुपर्नेछ।
३. केरमेट गरिएका समाधानलाई प्रतियोगितामा समावेश गरिने छैन।
४. सही समाधान पठाउने दुई जनालाई सात-सात सय रुपियाँ पुरस्कारको व्यवस्था गरिएको छ। दुईभन्दा बढी व्यक्तिले सही समाधान पठाएमा गोलाप्रथाद्वारा विजयीको छनोट गरिनेछ।
५. नतिजासम्बन्धी युवामञ्चको निर्णय नै अन्तिम निर्णय हुनेछ।

नाम : ....

ठेगाना : ....

....

ठाडो :

१. लेकमा फुल्ने एकथरी फूल वा त्यसको बोट
२. सम्मान, आदर
३. रुखका कापमा बोट लागी फुल्ने एक प्रकारको फूल
४. एक प्रसिद्ध हिमशिखर
५. अर्काको भलाइ, परहित
९. लेख्न वा छाप्न प्रयोग हुने एक तरल पदार्थ
११. आगोमा छिटो पग्लने, विभिन्न काममा प्रयोग हुने वस्तु
१३. भरजन्म घाँसतिर मन दिई धन कमायो।
नाम क्यै रहोस् पछि भनेर .... ॥
आदिकवि भानुभक्त आचार्यको उपर्युक्त रचनामा खाली ठाउँमा हुनुपर्ने शब्द
१४. कुनै वस्तु वा घटनालाई सरसरती हेर्ने काम, निरीक्षण
१५. आयको विपरीतार्थक शब्द
१७. कुनै काम पूरा गराउन ठूलाबडालाई गरिने अनुरोध, खुसामद/कसैलाई भन्ने र सुन्ने काम
१८. सधैँ, नित्य
२०. पछि मोल तिर्ने गरी कुनै वस्तु लिने काम, सापटी
२१. गाडी चल्ने बाटो

तेर्सो

१. तोरी, रायो आदिको साग खाँदिर अमिल्याई सुकाएर बनाइएको खानेकुरा
३. मीठो बास्ना, सुगन्ध
६. हेर्ने काम/देवीदेवता, मान्यजनलाई गरिने साक्षात्कार, अभिवादन
७. गहन, गम्भीर, सतहमुनि लामो भएको
८. युद्ध, लडाइँ
१०. प्रायः सलादका रूपमा खाइने एकथरी कन्दमूल
११. ज्वालामुखी फुट्दा निस्कने लेदो, आगाको लप्को
१२. नेपालका एक पूर्वप्रधानमन्त्री/मातृदेवीहरूको समूह
१४. हर्ष, आश्चर्य जनाउँदा प्रयोग हुने शब्द
१५. पीडा, कष्ट
१६. सत्य, साँचो
१७. डर
१९. नेत्र
२०. खिन्न, दिग्दार
२२. साहित्यको एक विधा
२३. सुबिस्ता, सहजता
२४. नूतन, नयाँ
२५. रुचि हुने, आकर्षक

कोठेपद प्रतियोगिता, वैशाख अङ्कको उत्तर

१अ	म	२न	■	३रा	स	४न	■	५प
न्ति	■	६ग	र	म	■	७ग	ज	रा
८म	९दि	रा	■	१०च	हा	र	■	गा
■	न	■	११डु	न्दु	■	१२का	द	क
१३इ	■	१४प	द	■	१५दु	सी	■	णा
१६मा	कु	रा	■	१७रा	रा	■	१८पा	■
न	■	१९धी	र	ता	■	२०फ	पा	२१ले
२२दा	म	न	■	२३रा	उ	टे	■	डा
र	■	२४ता	ग	त	■	२५औ	पा	डुँ

तपाईंको प्रश्न

ज्यो. हरिप्रसाद पौडेलको उत्तर

नाम : रामहरि सापकोटा
जन्मस्थान : भरतपुर, हाकिमचोक, चितवन
जन्म मिति : २०६०।२।२३
जन्म समय : बिहान ९:१० बजे

मेरा वर्तमान समयका ग्रहदशा, पढाइ, जागिर, वैवाहिक जीवनका साथै भविष्य के कस्तो देखिन्छ ? कृपया बताइदिनुहोला ।

रामहरिजी तपाईंको खराब दशाको समय सकिएर भर्खरैबाट मात्र राम्रो समयको सुरुवात भएको देखिन्छ । कुण्डलीमा बृहस्पति उच्च भएर बसेकाले पढाइमा उच्च सफलता मिल्ने देखिन्छ । वर्तमान समयका सिद्धाको राम्रो ग्रहदशा प्रारम्भ भएकाले पढाइका साथै अन्य क्षेत्रमा समेत चौतर्फी सफलता मिल्दै जाने छ । पढाइमा बाधा अड्चनबिना सरासर अगाडि बढ्दैजाने देखिन्छ । स्वदेश एवं विदेश दुवैतर्फ सफलताको समय प्रारम्भ भएको छ । मनोरञ्जन एवं हर्ष आनन्दका साथै प्रेम प्रसङ्गका अवसर मिल्ने छन् । विशेष गरी केटी साथी नजिक बन्ने देखिन्छ । सबैको सहयोग सकारात्मक तरिकाले प्राप्त होला । नोकरीका लागि २७ वर्ष उप्रान्तको समय राम्रो देखिन्छ । चिनामा गजकेशरी योग पर्न गएकाले भविष्यमा आर्थिक उन्नति प्रगतिका साथै मानसम्मान एवं सुख सफलता प्राप्त हुने देखिन्छ । भाग्य बलियो भएकाले भविष्य सुखमय एवं समुज्ज्वल देखिन्छ ।

नाम : कृष्ण शर्मा
जन्म स्थान : तनहुँ
जन्म मिति : २०५४।०७।०५
जन्म समय : बिहान ११:४ बजे
हालको ठेगाना : धापासी, काठमाडौँ

कृपया मेरो जागिर, जीवनवृत्ति, विवाह के कस्तो देखिन्छ ? विदेश यात्राको योग के कस्तो रहेको छ ? कृपया बताइदिनुहुन अनुरोध गर्दछु ।

वर्तमान समयमा साढे सात शनि र सङ्कटाको दशा एकैसाथ चलेकाले गर्न आँटेका काममा अनावश्यक बाधाअड्चनका साथै ढिलासुस्तीसमेत गराएको देखिन्छ । वर्तमान समयमा चलेको खराब ग्रहदशाका कारण नोकरीका लागि समय राम्रो छैन । दुई वर्ष उप्रान्त जागिरका लागि शुभ समय देखिन्छ । कुण्डलीमा भाग्य राम्रो रहेकाले मनले सोचेका योजनामा सफलता मिल्दै जाने छ । स्थिर लग्न पर्न गएकाले विदेशभन्दा स्वदेश नै सुखमय हुने देखिन्छ । चिनामा माङ्गलिक योगसमेत रहेकाले विवाह गर्दा चिना जुराएर गर्न राम्रो हुन्छ । जन्मसमयमा गजकेशरी योगसमेत पर्न गएकाले भविष्यमा आर्थिक सफलता, मानसम्मानका साथै जागिरसमेत राम्रो गराउने देखिन्छ ।

नाम : दिपेश ढकाल
जन्म स्थान : गैँडाकोट, नवलपुर
जन्म मिति : २०५३।४।४ गते
जन्म समय : दिउँसो १:३५ बजे

मेरो भाग्य, विदेश यात्राको योग र वैवाहिक स्थिति कस्तो देखिन्छ ?

चर लग्नमा जन्म भएकाले विदेशमा भाग्योदयको योग रहेको छ । वर्तमान समयमा चलेको भ्रामरी दशाले गर्दा गर्न आँटेका काममा बाधाअड्चन आउनुका साथै अनावश्यक खर्च गराउने समय छ । सामान्य चोटपटकको समेत सम्भावना देखिएकाले सवारी चलाउँदा विशेष सावधानी अपनाउनुपर्ने देखिन्छ । अर्को वर्षको जन्मदिनपछि ग्रहदशा राम्रो हुँदै जाने देखिएकाले त्यस उप्रान्तको समयमा सोचेका काममा क्रमशः सफलता मिल्दै जाने छ । पढाइमा मध्यम सफलता प्राप्त होला । शारीरिक आरोग्यता अनुकूल रहने छ । वर्तमान समयको ग्रहदोष निवारणका लागि मङ्गलबारका दिनमा रातो कपडा दान दिनुहोला राम्रो हुने छ । आर्थिक स्थिति मध्यम रहने छ । वैवाहिक जीवन सुखमय एवं आनन्दमय हुने देखिन्छ ।

नाम : नारायण पोख्रेल
जन्म स्थान : हेटौँडा, हुप्राचौर
जन्म मिति : २०५१ चैत १४ गते
जन्म समय : बेलुकी ८:३० बजे

मेरो शिक्षा, स्वास्थ्य, पारिवारिक सुख, विदेश यात्राका साथै जीवनवृत्ति जागिर या व्यापार कुन राम्रो हुने देखिन्छ ? कृपया बताइदिनुभए आभारी हुने थिएँ ।

तपाईंको जीवनवृत्ति व्यापारभन्दा जागिर नै राम्रो हुने ग्रहयोग रहेको छ । आगामी वर्षका ग्रहस्थिति राम्रा रहेका छन् । जन्मकुण्डलीमा चर लग्न पर्न गएकाले स्वदेशमा भन्दा विदेशमा सफलता मिल्ने देखिन्छ । आगामी वर्षपछि विदेश यात्राको योग बनेको छ । भाग्य बलियो लिएर जन्मेकाले भविष्यमा सोचेका योजनामा सफलता मिल्दै जाने छन् । शारीरिक आरोग्यता अनुकूल रहने छ । सन्तान एवं परिवारको सुख राम्रो छ ।

नाम : मीना रिजाल
जन्म मिति : २०५२।०६।१२
जन्म समय : राति १०:३० बजे
ठेगाना : हटिया, बागलुङ

मेरा वर्तमान ग्रहदशाका साथै जागिर एवं भविष्यका बारेमा बताइदिनु भए आभारी हुने थिएँ ।

मीनाजी तपाईंको जन्मकुण्डलीमा भाग्य बलियो भएकाले भविष्य उज्ज्वल छ । चिनामा गजकेशरी योग पर्न गएकाले भविष्यमा आर्थिक उन्नति प्रगति उच्च हुने छ । जागिरका लागि यही वर्षको अन्तिमतिर बलियो सम्भावना देखिन्छ । अहिले भने उल्का दशा भएकाले बन्नै लागेको काम पनि बिग्रन सक्ने र गरेको काममा अनावश्यक बाधाअड्चन आइपरेको देखिन्छ । वर्तमान समयमा उल्का दशा चलेकाले साथीसङ्गतमा विचार पुऱ्याउनुपर्ने देखिन्छ । भविष्यमा पारिवारिक सुखका साथै मनोरञ्जनका अवसरसमेत मिल्ने छन् ।

२०८१ साल असार महिनाको राशिफल

◆ ज्यो. हरिप्रसाद पौडेल



मेष सफलताको महिना रहेकाले मनले सोचेका योजनामा महत्त्वपूर्ण सफलता प्राप्त होला। उच्च मनोबलका साथ कार्यक्षमतामा समेत उल्लेख्य वृद्धि भएर जाने छ। शारीरिक आरोग्यताका साथै मानसिक प्रसन्नताका अवसर मिल्ने छन्। नोकरीमा पदोन्नतिको सम्भावना रहेको छ। पठनपाठनमा अभिरुचि बढेर जाला। धार्मिक कार्यका साथै सामाजिक कार्यमा समेत मन लाग्ने छ। आर्थिक पक्षका काममा सफलता मिल्ने छ। महिनाको उत्तरार्धमा मनोरञ्जनका अवसर प्राप्त हुनुका साथै धनागम गराउने देखिन्छ।

वृष आकस्मिक यात्रा एवं स्थान परिवर्तनको सम्भावना रहेको छ। स्वास्थ्यमा सामान्य खर्च गराउन सक्छ। ठूलो लगानी एवं लेनदेनसम्बन्धी आर्थिक कारोबारमा सावधानी अपनाउनुपर्नेछ। सन्तान एवं परिवारको चिन्ताले केही पिरोल्ने देखिन्छ। पठनपाठनमा सामान्य बाधाअड्चन देखा पर्नेछन्। महिनाको उत्तरार्धमा मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन्। आर्थिक क्षेत्रका काममा राम्रै सफलता मिल्ने छ। रमाइलो ठाउँको यात्रा एवं पारिवारिक भेटघाटको अवसर मिल्ने छ।

मिथुन गर्न आँटेका काममा अनायासै नसोचेका समस्या देखा पर्ने छन्। यात्रा एवं सवारी चलाउँदा विशेष सतर्कता अपनाउनुपर्ने छ। व्यर्थको दौडधुप पर्न जानाले शारीरिक ताप केही ज्यादा पर्न जाने छ। लेनदेनसम्बन्धी कारोबारमा विशेष सावधानी अपनाउनुपर्ने छ। आकस्मिक यात्रा एवं स्थान परिवर्तनको सम्भावना देखिन्छ। पठनपाठनमा अनावश्यक बाधाअड्चन आइपर्नाले सोचे अनुसारको सफलताका लागि धेरै लगनशीलताको आवश्यकता पर्नेछ।

कर्कट पठनपाठनका साथै बौद्धिक क्रियाकलापमा गहिरो अभिरुचि लाग्ने छ। धार्मिक कार्यमा सहभागी हुनुपर्ला। आर्थिक पक्षका काममा महत्त्वपूर्ण सफलता मिल्ने छ। शारीरिक आरोग्यताका साथै मानसिक प्रसन्नता समेत अनुकूल रहने छ। आफन्त एवं पारिवारिक रमाइलो भेटघाटको अवसरसमेत प्राप्त होला। दाम्पत्य सम्बन्धमा सामान्य असमझदारी आउने देखिन्छ। महिनाको उत्तरार्धमा धन लाभ एवं मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन्।

सिंह उच्च मनोबलका साथ कार्यक्षमतामा समेत उल्लेख्य वृद्धि भएर जाने छ। प्रतिस्पर्धामा सफलताका साथै विवादमा विजयश्री प्राप्त होला। शारीरिक आरोग्यता अनुकूल रहने छ। पठनपाठनमा अभिरुचि लाग्ने छ। आर्थिक क्षेत्रका कामबाट राम्रै सफलता मिल्ने छ। सन्तान एवं परिवारको चिन्ताले केही सताउने देखिन्छ। यात्रा एवं सवारी चलाउँदा विशेष सतर्कता अपनाउनुपर्ने छ। महिनाको उत्तरार्धमा रमाइलो ठाउँको भ्रमण एवं मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन्।

कन्या कार्यक्षमतामा बढोत्तरी भएर जाने छ। रोकिएका काम क्रमशः बन्दै जाने छन्। शारीरिक आरोग्यताका साथै मानसिक प्रसन्नता बढेर जाला। प्रतिस्पर्धामा सफलताको सम्भावना रहेको छ। दाम्पत्य एवं पारिवारिक सुखको अनुभूति गराउने छ। धनागम एवं मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन्। महिनाको उत्तरार्धमा सामान्य अस्वस्थताको योग रहेको छ। सन्तान एवं पारिवारिक सुख अनुकूल रहला।

तुला कार्यव्यस्तता बढेर जानाले शारीरिक ताप केही बढी नै पर्ने छ। मानसिक चिन्ता एवं दुबिधा बढेर जाने छन्। मनले सोचेका योजनामा अनावश्यक बाधाअड्चन देखा पर्नुका साथै ढिलासुस्ती समेत गराउने देखिन्छ। आर्थिक पक्षका काममा सुधारको अवस्था आउला। पठनपाठनमा अनावश्यक बाधाअड्चन आइपर्ने छन्। सामाजिक कार्यमा सहभागी हुनुपर्ने छ। आफन्त एवं पारिवारिक भेटघाटको अवसर प्राप्त होला। महिनाको उत्तरार्धमा सुखद समाचार सुन्न पाइने छ।

वृश्चिक यात्रा एवं सवारी चलाउँदा विशेष सावधानी अपनाउनुपर्ने छ। कार्यव्यस्तता बढेर जानाले शारीरिक ताप केही बढी नै पर्ने देखिन्छ। घरायसी खर्चको मात्रा बढेर जाने छ। पठनपाठनमा आएका बाधाअड्चन क्रमशः हटेर जाने छन्। सन्तान एवं पारिवारिक चिन्ताले केही पिरोल्ने छ। दाम्पत्य सम्बन्धमा विश्वासको अभाव देखापर्ने छ। महिनाको उत्तरार्धमा आर्थिक पक्षका कामबाट सन्तोषजनक लाभ हुनुका साथै धार्मिक यात्राको सम्भावना छ।

धनु व्यर्थको दौडधुप केही बढी नै पर्न जाने छ। आकस्मिक यात्रा एवं स्थान परिवर्तनको योग छ। बौद्धिक क्षेत्रका काममा अनावश्यक बाधाअड्चन आइपर्ने देखिन्छ। सामान्य विवादको योग रहेकाले बोलीचालीमा विचार पुर्‍याउनुपर्ने देखिन्छ। घरायसी खर्चको मात्रा केही बढेर जाने छ। दाम्पत्य सम्बन्धमा सामान्य विवादको स्थिति देखा पर्ला। ठूला आर्थिक लगानी एवं लेनदेनसम्बन्धी कारोबार नगर्दा नै राम्रो होला।

मकर उच्च मनोबलका साथ कार्यक्षमतामा समेत वृद्धि भएर जाने छ। प्रतिस्पर्धामा सफलताको योग छ। शारीरिक आरोग्यताका साथै मानसिक प्रसन्नता समेत अनुकूल रहने छ। रोकिएका काम क्रमशः हटेर जाने छन्। आकस्मिक यात्राको सम्भावना रहेको छ। प्रेम एवं मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन्। महिनाको उत्तरार्धमा धनागमका साथै मनोरञ्जनका अवसरसमेत मिल्ने छन्।

कुम्भ बौद्धिक क्रियाकलापका काममा सामान्य बाधाअड्चन आइपर्ने छन्। घरायसी खर्चको मात्रा केही बढेर जाने छ। सन्तान एवं परिवारको चिन्ताले सताउला। आर्थिक पक्षका काममा हानिनोक्सानीको सम्भावना रहेकाले सावधानी अपनाउनुपर्ने देखिन्छ। यात्रा एवं सवारी चलाउँदा सतर्कता अपनाउनुपर्ने देखिन्छ। आकस्मिक यात्रा एवं स्थान परिवर्तनको सम्भावना रहेको छ। धार्मिक एवं सामाजिक काममा अभिरुचि उत्पन्न हुने छ । महिनाको उत्तरार्धमा रोकिएका काम बन्ने छन्।

मीन सामान्य मानसिक अस्थिरता एवं दुबिधा बढेर जाने छ। अध्ययन अध्यापनमा आइपरेका बाधाअड्चन यथावत् रहने छन्। सन्तान एवं परिवारको चिन्ताले सताउने देखिन्छ। सामान्य अस्वस्थताको सम्भावना रहेकाले खानपिनमा विचार पुर्‍याउनुपर्नेछ । सोचेका योजनामा ढिलासुस्ती गराउनुका साथै आँटेका काममा अनावश्यक बाधाअड्चन देखा पर्नेछन्। महिनाको उत्तरार्धमा धनागम एवं मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन्।

उत्तर

१. १० बक्स।
२. गायत्री।

तपाईंको प्रश्न, हाम्रा ज्योतिषी

नाम : ....
जन्म स्थान : .... जन्म मिति : ....
जन्म बार : ....
जन्म समय : .... ठेगाना : ....
प्रश्न : ....

जन्म समय अनिवार्य छ।

आफ्नो भविष्यबारे जिज्ञासा राख्नुहुने पाठकले कुपन भरी हरेक महिनाको १५ गतेभित्र युवामञ्चमा आइपुग्ने गरी पठाउनुहोला वा इमेल गर्नुहोला। तपाईंको जिज्ञासाको जवाफ ज्योतिषाचार्य हरिप्रसाद पौडेलले दिनुहुने छ।

सामान्यज्ञान प्रतियोगिता असार २०८१

एक समूहमा तीन प्रश्न रहने गरी सात समूहमा प्रश्न सोधिएको छ। यस प्रकार कुल २१ प्रश्न यस प्रतियोगितामा समावेश गरिएको छ। प्रतियोगितामा समावेश प्रत्येक समूहको अङ्क भार फरक छ। सम्बन्धित अङ्क भार समूहको अगाडि उल्लेख गरिएको छ तर कुनै पनि समूहमा समावेश गरिएका प्रश्नको सही उत्तरमा दिइने अङ्क भने फरक–फरक छ। उदाहरणका लागि पहिलो समूहको अङ्क भार ६ हो र त्यसमा तीन प्रश्न समावेश छन। ती तिनै प्रश्नको उत्तरमा पाइने अङ्क फरक हुनेछ तर समूहको कुल अङ्क भारभन्दा बढी चाहिँ हुनेछैन। जस्तो समूह क मा समावेश तीन प्रश्नमा पहिलो, दोस्रो र तेस्रो प्रश्नको उत्तरमा पाइने अङ्क ३, १ वा २ हुनसक्छ।

एवं प्रकारले सबै समूहको उत्तर दिनुपर्नेछ। सही उत्तरमा अङ्क प्राप्त हुनेछ। यस प्रकारले अङ्कका आधारमा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुनेलाई क्रमशः रु. १५००/–, १०००/– र ५००/– पुरस्कार दिइनेछ। अङ्क बराबर भएमा गोलाप्रथाद्वारा निर्णय लिइनेछ।

अधिकतम अङ्क ल्याउने १० जनाको नामावली प्रकाशित गरिनेछ।

प्रश्न

समूह (क), कुल अङ्क भार– ६

१. आयुर्वेद कुन वेदको उपवेद हो ? [१]
२) मधेश प्रदेशको पहिलो बालमैत्री घोषित नगरपालिका कुन हो ? [३]
३) गोरखाको कुन क्षेत्रलाई अहिंसा उपत्यका घोषणा गरिएको छ ? [२]

समूह (ख), कुल अङ्क भार– ८

१) नेपालको पहिलो महिला उपकुलपति को भइन् ? [३]
२) नेटोको ३१ औँ सदस्यका रूपमा थपिएको राष्ट्र कुन हो ? [३]
३) जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी पेरिस सम्झौता लागू गर्ने पहिलो राष्ट्र कुन हो ? [२]

समूह (ग), कुल अङ्क भार– १२

१) नेपाली कविताको क्षेत्रमा प्रयोगवादी धाराको सूत्रपात गर्ने कवि को हुन् ? [५]
२) प्रदेश नं. १ को सबैभन्दा सानो जिल्ला कुन हो ? [३]
३) मुसा प्रजातिमा पाइने 'माइट' ले मानिसलाई टोकेपछि देखा पर्ने रोगलाई के भनिन्छ ? [४]

समूह (घ), कुल अङ्क भार–त १४

१) स्कर्भी रोग कुन भिटामिनको कमीले लाग्छ ? [७]
२) नेपालको पहिलो वैज्ञानिक भनेर कसलाई चिनिन्छ ? [३]
३) आधुनिक कालको 'कृष्णायन' कुन भाषाको प्रसिद्ध महाकाव्य हो ? [४]

समूह (ङ), कुल अङ्क भार– १८

१) डोटीको सिलगढीदेखि अछामको साँफेबगरसम्मको सडक खण्डलाई के नामकरण गरिएको छ ? [६]
२) ट्रान्सपरेन्सी इन्टरनेसनलको मुख्यालय कहाँ रहेको छ ? [६]
३) वेकानुर कस्मोड्रम कुन देशको अन्तरिक्ष प्रक्षेपण केन्द्र हो ? [६]

समूह (च), कुल अङ्क भार– २०

१) मरुभूमि नभएको एक मात्र अरब राष्ट्र कुन हो ? [६]
२) नेपाली फुटबलको इतिहासमा पहिलो अन्तर्राष्ट्रिय गोल गर्ने खेलाडी को हुन् ? [६]
३) ओपेकको मुख्यालय कहाँ रहेको छ ? [८]

समूह (छ), कुल अङ्क भार २२

१) माछापुच्छ्रे हिमाललाई के भनेर चिनिन्छ ? [८]
२) चन्द्रमामा पहिलो पल्ट बिरुवा उमार्न सफल राष्ट्र कुन हो ? [६]
३) मनमोहक विचित्र गुफा कहाँ रहेको छ ? [८]

वैशाख अङ्कको परिणाम पृष्ठ ७४ मा

उत्तर २०८१ साउन १५ गतेसम्म प्राप्त भइसक्नु पर्नेछ।

२०८१ साल असारको सामान्यज्ञान

समूह (क), कुल अङ्क भार– ६

१) .... [१]
२) .... [३]
३) .... [२]

समूह (ख), कुल अङ्क भार– ८

१).. [३]
२) .... [३]
३) .... [२]

समूह (ग), कुल अङ्क भार– १२

१) .... [५]
२) .... [३]
३) .... [४]

समूह (घ), कुल अङ्क भार– १४

१) .... [७]
२) .... [३]
३) .... [४]

समूह (ङ), कुल अङ्क भार– १८

१) .... [६]
२) .... [६]
३) .... [६]

समूह (च), कुल अङ्क भार– २०

१) .... [६]
२) .... [६]
३) .... [८]

समूह (छ), कुल अङ्क भार २२

१) .... [८]
२) .... [६]
३) .... [८]



नाम : ....

ठेगाना : ....

२०८१ वैशाख १ देखि ३१ गतेसम्मका राष्ट्रिय घटना

वैशाख ३ गते : नागढुङ्गा-सिस्नेखोला सुरुङमार्ग आयोजना अन्तर्गत सुरुङमार्ग छिचोलियो ।

वैशाख ४ गते : वसन्त ऋतुमा हिमाल आरोहण गर्न ६८ समूहका ६१२ जनालाई आरोहण अनुमति ।

– मधेश प्रदेशका मुख्यमन्त्री सरोजकुमार यादवलाई चौथो पटक विश्वासको मत प्राप्त ।

वैशाख ५ गते : केन्द्रीय अनुसन्धान ब्युरो (सिआइबी) द्वारा काठमाडौँको हाम्रो नयाँ सहकारी संस्थाका उपाध्यक्ष लीलाबहादुर गुरुङ पक्राउ ।

वैशाख ६ गते : राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलद्वारा तोयम रायालाई महालेखा परीक्षकमा नियुक्त ।

– सुदूरपश्चिम प्रदेशको चौथो मुख्यमन्त्रीमा दीर्घबहादुर सोडारीद्वारा पद तथा गोपनीयताको शपथग्रहण ।

– राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलद्वारा राष्ट्रिय सभा सदस्यमा डा. अञ्जान शाक्य मनोनीत ।

वैशाख ७ गते : विशेष अदालतद्वारा नेसनल पेमेन्ट गेटवे (एनपिजी) खरिद प्रकरणको भ्रष्टाचार मुद्दामा नेपाल टेलिकमका तत्कालीन प्रबन्ध निर्देशक सुनील पौडेल दोषी ठहर ।

वैशाख ११ गते : राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेल र नेपालको दुईदिने राजकीय भ्रमणमा आएका कतारका अमिर सेख तमिम बिन हमाद अल थानीबीच राष्ट्रपति भवन शीतल निवासमा भेट ।

वैशाख १३ गते : रौतहट जिल्ला अदालतद्वारा पूर्वमन्त्री मोहम्मद आफताव आलमसहित चार जनालाई जन्मकैदको सजाय ।

वैशाख १४ गते : उपत्यका अपराध अनुसन्धान कार्यालयद्वारा डेढ केजी सुन र एक करोड ४३ लाख रुपियाँसहित सात जना पक्राउ ।

वैशाख १५ गते : तेस्रो लगानी सम्मेलनमा ५२ देशका लगानीकर्ता नेपालमा ।

वैशाख १६ गते : विशेष अदालतद्वारा सम्पत्ति शुद्धीकरण मुद्दामा नेपाल इन्जिनियरिङ कलेजका तत्कालीन अध्यक्ष लम्बोदर न्यौपानेलाई तीन वर्ष कैद र बिगो दाबीको दोब्बर २५ करोड ६९ लाख ७५ हजार ९११ रुपियाँ जरिवानाको फैसला ।

वैशाख १७ गते : तेस्रो लगानी सम्मेलनमा आठ वटा लगानी समझदारीपत्रमा हस्ताक्षर ।

– बझाङ जिल्लाको प्रदेश सभा १ मा भएको उपनिर्वाचनमा नेकपा (एमाले) का दमनबहादुर भण्डारी विजयी ।

वैशाख १८ गते : सरकारद्वारा पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालको उपकुलपतिमा प्राडा विजुकुमार थपलिया र मध्यमाञ्चल विश्वविद्यालयको उपकुलपतिमा प्राडा ध्रुवकुमार गौतम नियुक्त ।

– इलाम निर्वाचन क्षेत्र नं. २ को उपनिर्वाचनमा नेकपा (एमाले) का सुहाङ नेम्वाङ विजयी ।

– नवलपुर प्रहरीद्वारा राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी (राप्रपा) की सांसद गीता बस्नेतविरुद्ध पक्राउ पुर्जी जारी ।

वैशाख २३ गते : राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलाद्वारा खाद्य स्वच्छता तथा गुणस्तरसम्बन्धी कानुन संशोधन र एकीकरण गर्न बनेको विधेयक प्रमाणीकरण ।

– प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' र सिंहदरबारस्थित प्रधानमन्त्रीको कार्यालयमा जापानका विदेशमन्त्री कामिकावा योकोबीच शिष्टाचार भेट ।

वैशाख २४ गते : सरकारद्वारा नवौँ पत्रकारिता दिवसका अवसरमा विभिन्न आठ जना पत्रकारलाई सम्मान तथा पुरस्कार प्रदान ।

वैशाख २५ गते : विशेष अदालतद्वारा नेसनल पेमेन्ट गेटवे खरिद प्रकरणमा दोषी ठहर भएका टेलिकमका तत्कालीन निर्देशक सुनीललाई नौ वर्ष कैद सजाय ।

वैशाख २७ गते : केन्द्रीय अनुसन्धान ब्युरो (सिआइबी) द्वारा काठमाडौँको नक्सालस्थित नेपाल बाल सङ्गठन (बालमन्दिर) को जग्गा दुरुपयोग गरी अनियमितता गरेको आरोपमा २० जनाविरुद्ध पक्राउ पुर्जी जारी ।

– नेकपा (एमाले) संसदीय दलका नेता हिक्मतकुमार कार्की तेस्रो पटक कोशी प्रदेशको मुख्यमन्त्री नियुक्त ।

वैशाख ३० गते : एकै दिन ७० आरोहीद्वारा सगरमाथाको सफल आरोहण । ▪

– *सरस्वती खत्री, क्षेत्री*